

I Frankrig spiser de aber ...

20. juli 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 5, TINE OBEL SCHMIDT..., 654 ord, Id: e21a95db

En undersøgelse fra den Charles de Gaulle-lufthavnen i Paris viser, at op mod fem tons **kød** fra vilde og truede dyrearter smugles gennem tolden hver uge. Også i Kastrup finder tolderne gryderetter og ubestemmeligt **kød** i kufferter.

Henter billede...

Flere tons ulovligt **kød** som abekroppe, røget pindsvin eller myreslugere smugles hver uge gennem Roissy-Charles de Gaulle lufthavnen i Paris.

Det vurderer eksperter efter i en periode i juni 2008 at have undersøgt bagagen fra flypassagerer fra Vest-og Centralafrika.

Af flere grunde er det et stort problem, som man skal have meget mere fokus på, fortæller Bjarne Klausen, der er zoolog og souschef ved Odense Zoo.

»I nogle centralafrikanske lande er der stor prestige i at spise **kød** fra f. eks. chimpanser.

Det har grebet meget om sig de seneste par år, for der er mange penge i salget af den slags **kød**. Det går ud over truede dyrearter, og flere dyr vil blive truet, hvis det fortsætter,« forklarer han.

Ingen dyr tilbage

Bjarne Klausen siger, at der findes regnskove, hvor der reelt ikke er flere dyr tilbage.

Skovene bliver ikke fældet, men der bliver ryddet træer, så de er mere fremkommelige og dermed nemmere at komme rundt i for krybskytter.

»Vi kalder det for "empty forest", altså en tom skov.

Det er en hel regnskov, hvor der ingen dyr er tilbage.

Krybskytterne lader ingen overleve.« Ordet Bushmeat betyder egentlig vildt **kød**, f. eks. fra hjorte og harer, men begrebet har ændret betydning de seneste år.

»Bushmeat er blevet et billede på et stort problem, og man bruger det nu som betegnelse for **kød**, der kommer fra dyr, der er truede - eller vil blive det, hvis det fortsætter,« fortæller Bjarne Klausen.

Sundhedsfare

Allerede i 2001 indsamlede AEZA, den europæiske forening for zoologiske haver, knap to millioner underskrifter i en kampagne mod bushmeat.

En kampagne, som Odense Zoo var en del af.

»Underskrifterne blev overdraget til Europa-Parlamentet for at skabe større opmærksomhed om problematikken,« siger Bjarne Klausen.

Ud over at true dyr slås ihjel, vækker den illegale import af **kød** også bekymring for menneskers sundhed, da nogle sygdomme kan overføres fra dyr til mennesker.

»Sundhedsmæssigt er det et problem at spise f. eks. chimpanser, der er genetisk nært beslægtet med mennesket.

Chimpanser kan have sygdomme, der kan overføres, hvis man **spiser kødet** - og især hvis det ikke er ordentligt tilberedt eller gennemstegt,« siger Bjarne Klausen og henviser til, at aids oprindeligt kom fra aber.

Et mindre problem

Gitte Plambek, afdelingsleder i smuglerikontoret i Københavns Lufthavn, fortæller, at man her jævnligt finder **kød** og madvarer, som ikke må bringes ind i landet.

Men slet ikke i samme størrelsesorden som i Paris.

»Vi finder mange slags madvarer i kufferterne. Det er f. eks. gryderetter, der ikke burde **spises**. Det kan være tørret eller frosset **kød**. Vi ser det hele,« fortæller hun og fortsætter: »Vi interviewer ejeren af kufferten, og hvis vi er i tvivl om noget, tilkalder vi grænsedyrlægen. Reglerne for, hvad man må importere, ændrer sig hele tiden. Når vi konfiskerer mad, bliver det destrueret, så det ikke udgør nogen sundhedsmæssig risiko.

« Gitte Plambek opfordrer til, at man går ind på Fødevarestyrelsens hjemmeside, www.foedevarestyrelsen.dk, og læser om, hvad man må bringe ind i landet af madvarer - og fra hvilke lande, der er særligt skrappe restriktioner.

puls@jp.dk

Fakta: SÅDAN ER REGLERNE

Lovligt

Det må du bringe med ind i Danmark: N Snegle.

Frølår.

Levende muslinger/ østers.

Ulovligt

Det må du ikke bringe med ind i Danmark: N Døde dyr, sæd, æg og embryoner (kim fra planter eller dyrefostre på et tidligt udviklingsstadium).

Flyvende hunde af arten pteropus.

Præriehunde fra Amerika.

Vilde gnavere og egern fra Afrika.

Fakta: BAGAGE-TJEK

Mad på langfart

29 Air France-fly fra Centralog Vestafrika blev i juni 2008 undersøgt i Roissy-Charles de Gaulle-lufthavnen i Paris.

Af de 134 mennesker, der fik deres bagage visiteret, havde 9 af dem ulovligt **kød** med, og yderligere 83 medbragte fisk eller andre madvarer.

En passager medbragte 51 kilo ulovligt **kød**, der var røget eller tørret.

Der blev fundet **kød** fra flere vilde eller truede dyrearter, heriblandt aber, krokodiller, myreslugere og små antiloper.

Læs mere om bushmeat: www.bushmeat.org.

www.eaza.net/campaigns/Pages/Bushmeat.aspx, www.foedevarestyrelsen.dk.

dk.

- I nogle afrikanske lande er der prestige i at spise **kød** fra chimpansen, men da den genetisk er nært beslægtet med mennesket er der risiko for, at sygdomme kan overføres gennem dårligt tilberedt mad. Foto: Mark Baker

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Interview: Drop kødet for at skåne børn og miljø

22. januar 2010, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 16 (Kultur), JESPER STEIN LARSEN..., 2094 ord, Id: e1da753e

Forfatter-interview: Bogen, du ikke kan læse uden at blive vegetar, kalder de den i USA. Forfatteren Jonathan Safran Foer har skrevet en dokumentarbog om menneskets trang til **kød** og de uhyrligheder, som dyr må lide i det amerikanske industrilandbrug.

Det er ét af den slags karriereskift, man ikke ventede sig: At amerikansk litteraturs wonderboy, Jonathan Safran Foer, efter to højtroste litterære romaner skulle skrive en 400 sider lang bog om den industrielle produktion af **kød**, der munder ud i en opfordring til at ophøre med at spise det.

Det er ikke et frådende aktivistisk opgør, men en personlig og nøgtern bog om, hvordan vi behandler dyr i industrilandbruget, hvad konsekvenserne er for miljøet og for vores kroppe, og hvor lidt der egentlig retfærdiggør vores nuværende spisevaner.

I USA kaldte en næsten enstemmig anmelderskare det en bog, der forandrer synet på mad. Man **spiser** aldrig en fabrikskilling igen.



Det er ikke fanatisk skrevet, det er heller ikke nyt, for både kølediske, specialbutikker og restauranter i Danmark bugner af tilbud, der intet har at gøre med de produkter, som frembringes i det industrielle landbrug, men det er alligevel en bog, der gør indtryk ved sin enorme research, sine mange fakta, fortællingerne fra forfatterens barndom og nuværende familieliv og systematiske gennemhulning af de mange myter og fiktioner, som vi har bygget om det at spise **kød**.

Er det realistisk at tro på, at man kan ændre så mange menneskers vaner så radikalt? »Jeg tror virkelig på, at den store majoritet af folk vil ændre dem. Den første reaktion, når man hører om bogen, kan let være: Åh nej, det gider jeg ikke læse om, men det gør du faktisk, for du er optaget af det her i forvejen, du tænker på dyr og deres velfærd, du bekymrer dig om, hvad du putter i munden, og du er ikke interesseret i at give dine børn en kylling, der er salmonellainficeret eller mælk, som er fyldt med hormoner.

Kvinder, der drikker mælk i USA, har tre gange så stor chance for at få tvillinger i forhold til kvinder, der ikke har drukket mælk fra hormonbehandlede køer.

Jeg kommer ikke og prædiker og siger, at jeg vil tage dit **kød** fra dig, jeg spørger bare: Er det ikke noget, vi skal ændre på? Og de fleste vil svare ja. For de vil vide de her ting, de vil ikke drikke den mælk eller spise den kylling.« Men hvis folk føler, at de mister noget fundamentalt, hvis de skal give afkald på **kød**, skal de så ikke bare have lov til at være i fred? »Jeg beder ikke folk om at blive vegetarianer. Vi spilder alt for meget energi på at forandre individer.

Hver gang jeg læser op, er der én, der siger: Min bror er meget ansvarlig og miljøbevidst, men jeg kan ikke få ham til at holde op med at spise **kød**. Hvad skal jeg gøre? Du skal lade ham være i fred, siger jeg.

Det forandrer ikke verden.

Man skal investere sin energi der, hvor den er mest nyttig.

Og det gælder jo for eksempel de unge, som er utrolig åbne for det her. 18 pct. af de unge i gymnasierne er vegetarianer.

Det er jo også dem, som kommer til at betale prisen ved at blive sterile og få alle de sygdomme, der følger med denne kultur.

De vil ændre det, de er vrede og spændte og jeg tror på, at når de om 10 år er forfattere, journalister, jurister og politikere, så vil tingene se meget anderledes ud«.

Vegetar som barn

Ideen til bogen fik Foer, da hans kone, forfatteren Nicole Krauss, blev gravid, og de skulle tage stilling til, hvad deres søn skulle spise.

»Det er et spørgsmål, der har optaget mig helt tilbage fra min egen barndom. Som mange børn var jeg ubehagelig til mode over at spise dyr.

Børn fornemmer, hvor forskellig vores forbrug af **kød** er fra alt, hvad de ellers lærer om dyr.

I deres godnathistorier er alle heltene dyr, de har tøjdyr, de elsker familiens hund, som de får besked på at behandle godt, så det, at vi dræber dyr for at spise dem, er antitesen til alt, hvad børn lærer om dyr, og det fandt jeg ret mærkeligt.

Jeg havde en kortvarig periode som vegetar på et par uger, da jeg var ni år, og jeg slap aldrig af med mit ubehag, men det var først da min kone blev gravid, at jeg tog det på mig,« siger Jonathan Safran Foer.

Enten/ eller

Ind imellem har han prøvet at være vegetar i kortere og længere perioder, men der er jo det med **kød** »at det smager godt, det lugter godt, og alle andre **spiser** det,« som han siger, så rigtig vegetar blev han aldrig, før sønnen kom til verden.

»Jeg ville ønske, at jeg ikke havde gjort det til et spørgsmål om identitet, altså om jeg var vegetar eller ej. Jeg kunne jo have spist meget mindre **kød** i stedet for at forsøge at gå direkte til konklusionen og så enten bestå eller mislykkes.« Men er det ikke sagen i en nøddeskal, at man har en tendens til at gøre det til et enten/ ellerspørgsmål? »Man skal lade være med at spise **kød**, men man skal ikke føle, at den første overtrædelse er enden på projektet.

Når folk siger, at de har været vegetarianer i fem år, så spørger jeg, hvorfor holdt du op? Jeg kom til at spise en burger, og så var jeg ikke vegetar mere, men hvad så? Mange folk vil gerne prøve det, men det er jo ikke verdens ende, fordi man ikke gennemfører det.

Jeg har sagt helt nej til det, for det er min impuls, men det behøver alle ikke at gøre. Det tog mig 20 år at komme hertil, så hvis man kan finde en balance mellem væmmelse og virkelighed, er det bedre. Man må finde strategier, som man kan leve med.« Vidne til mishandlinger Jonathan Safran Foer har brugt tre år på research til bogen. Han har samlet oplysninger og data, men også været rundt og se den måde, som man i dag slagter dyr på i fødevareindustrien, han er brudt ind i en kalkunfarm om natten og har vadet rundt i sårede og døde kalkununger, og han har været vidne til mishandlinger og miljøudslip, men det mest rystende har for ham været den måde, det er sat i system på.

»Det er jo gigantisk. Jeg var inde i bare en af de kalkunhaller, men der er 30 på farmen, og hver har 30.000 fugle og 5 pct. døde, som man bare kalkulerer med.

Maden er fuld af antibiotika, og en stor del af **kødet** vil være fyldt med salmonella og andre bakterier, når de bliver slagtet.

Det største fjerkræfirma i USA har 7.000 overtrædelser af vandmiljøloven på et år. Det er ikke noget, der sker ved et uheld, det er noget, de gør med vilje. Det er en forretningsmodel.

De ved, at de opfostrer dyr til at blive syge. Vi laver 50 mia. dyr i USA om året, som bliver slagtet, og man forsøger nu at presse denne forretningsmodel meget aggressivt ned over markederne i Kina og Indien, og det er det, der chokerede mig mest. Omfanget og aggressiviteten - ingen industri har udviklet sig voldsommere end industrilandbruget.

« Hvis vi ikke skal spise masseproduceret **kød**, skal vi til at betale for varer, der koster meget mere.

Det er der folk, der ikke har råd til. Er det ikke et eliteprojekt, du har gang i? »Folk, som har råd, kan gøre det, men de skal ikke tage folk, som ikke har råd, som gidsler for deres egen modstand.

Det er et problem, at nogle ikke har råd, men det får ikke os andre af krogen.

Så må de blive de sidste folk, der forandrer sig.

Det sørgelige er at se, hvordan industrilandbruget og fastfoodkæderne er gået efter de folk og har skabt situationer, hvor de ikke har et alternativ. I USA har vi noget vi kalder "urban food deserts", hvor du ikke kan få rigtig mad, så du er tvunget til at spise fastfood.

« Et andet argument er også, at der slet ikke vil være økologisk **kød** nok? »Der vil ikke være **kød** nok, men der vil være mad nok.

Vi skal ikke spise mindre, vi skal bare spise mindre **kød**, og det er alle enige om i dag.

Alle ved, at det ikke kan blive ved, selv landbruget.

Vi **spiser** alt for meget protein. Amerikanere **spiser** dobbelt så meget dyreprotein som europæerne, der får 40 pct. mere, end de har brug for, og det er ikke godt for vores kroppe.« Hvordan skal man få folk til at spise mindre **kød**? »At holde op er lettere, end man tror. Det vil ikke føles som noget, man mister, det er min erfaring. Og jeg var én, der virkelig elskede **kød**.

Det kræver en holdningsændring.

Ingen mennesker synes, det er rart at få at vide, at de skal begrænse sig, men sådan er virkeligheden, og der er ingen måde at omgå den på.

Så i stedet for at se det som et stort tab og tænke, at man aldrig kommer til at nyde livet igen, så har jeg tænkt, at jeg ikke skal spise mindre, jeg skal spise bedre, jeg kommer til at nyde det, jeg **spiser** mere, og jeg kommer til at opleve nye ting.

Det var min erfaring, da jeg holdt op med at spise **kød**, at jeg åbnede mig for mange andre slags mad. Og det er et plus. Man må ændre vaner, og det er en hård ting at gøre, men man får noget ud af det.« Kan du forstå, at der er folk, som synes, at det her er for småt sammenlignet med lidelserne i Haiti, eller at de måske har så meget andet at bekymre sig om, at de ville dø af bekymring, hvis de skal gå ind på din tankegang? »Jamen, vi skal da bekymre os om det hele, og det magter vi ikke altid, og det kan være, vi så er hykleriske og inkonsekvente, men det får os ikke af krogen. Folk er så vant til ikke at engagere sig og tage ansvar.

Vi tænker på færre ting end nogen generation før os. Og vi betaler prisen for det. Vi tænker ikke over, hvad det vil sige at have alt, hvad vi vil have, hele tiden.

Vi må væk fra hele den absolutte tankegang og i stedet for at begynde med det mest ekstreme og tænke, at nu må jeg ikke slå fluer ihjel i mit hus, så begynde i det små.

Hvis mad ikke er et oplagt sted at begynde, hvad er så? Vi kunne leve i en verden, hvor der er flere vegetariske tilbud end kødtilbud, hvor det vegetariske og bæredygtige var normen, uden at det ville skabe problemer for os, og det vil være en bedre verden.« Det lyder så enkelt så det kan være svært at tro.

»Det kræver et konceptuelt skift, men vi kan gøre det.

Vi behandlede kvinder som andenrangsborgere indtil for nylig. Hvad troede folk ikke, der ville ske, hvis kvinderne ikke var der til at tage sig af børnene og gå på indkøb? Det gik faktisk, og det er et radikalt skifte. Vi er i stand til at ændre systemer, og når vi har gjort det, ser vi som regel tilbage og spørger os selv, hvordan vi nogensinde kunne leve med det, som det var.«

jesper.stein@jp.dk

»Vi kunne leve i en verden, hvor der er flere vegetariske tilbud end kødtilbud, hvor det vegetariske og bæredygtige var normen, uden at det ville skabe problemer for os, og det vil være en bedre verden.« Jonathan Safran Foer, amerikansk forfatter.

Fakta: BLÅ BOG: Jonathan Safran Foer

Født i 1977, amerikansk forfatter.

Foer, hvis mentor har været Joyce Carol Oates, og som vedkender sig indflydelse fra David Grossman, Philip Roth og Saul Bellow, brød anmelderrost og prisvindende igennem i 2002 med sin første roman "Alt bliver oplyst".

Det er en historie baseret på forfatterens egen rejse til Ukraine i 1999 for at opsøge den kvinde, som efter sigende reddede hans jødiske bedstefar fra nazisternes etniske udrensninger i 1942.

Som et akkompagnement til forfatterens resultatløse tur dukker den fiktion, der kunne have været den rigtige historie, op.

Et andet og nyere traume behandles i romanen "Ekstremt højt og utrolig tæt på", hvor den 9-årige Oskar Schell forsøger at komme overens med bevidstheden om tabet af sin far ved katastrofen den 11. september 2001.

Foer, der er gift med forfatteren Nicole Krauss, skrev også librettoen til operaen "Seven Attempted Escapes from Silence", der havde premiere i Berlin i 2005.

»Det er slut med nonfiction for mit vedkommende,« siger nu han efter "Om at spise dyr", som udkom sidste efterår i USA.

Han er i gang med at skrive to romaner.

- I USA kaldte en næsten enstemmig anmelderskare Jonathan Safran Foers nyeste udgivelse en bog, der betyder, at man aldrig **spiser** en fabrikskylling igen. Foto: Uffe Frandsen


Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Kræftknuserne på Athos

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten 29. januar 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, METTE VOLANDER..., 1063 ord, Id: e1dce9b9

Sundhed: Munkene på den græske halvø Athos får yderst sjældent kræft. Nu har lægen Stig Ekkert skrevet en bog om munkene og deres særlige kost, som han mener gør hele forskellen.

[Henter billede...](#)

På halvøen Athos ved Thessaloniki i det nordlige Grækenland lever 2.100 munke fordelt på 20 forskellige klostre.

Munkene kommer fra alle mulige steder i verden - især Østeuropa og Rusland.

Og fælles for munkene er, at de sjældent rammes af kræft.

F. eks. har de 300 pct. færre tilfælde af prostatakræft, fortæller Stig Ekkert, der er praktiserende speciallæge i almen medicin og nyslået forfatter til bogen "Athos-Kuren".

I den når han frem til, at det primært er den helt særlige kost, som munkene **spiser** dag ud og dag ind, der styrer dem uden om kræft - og ifølge et hold græske forskere, der i 15 år har fulgt munkene, i øvrigt også alzheimer og til dels hjertekarsygdomme.

Forsøgspersoner i 15 år

Stig Ekkerts kogebogseventyr begyndte, da han for et par år siden faldt over netartikler fra bl. a. Timesonline om de meget få kræfttilfælde på munkeøen Athos. Han borede videre og fandt frem til et forskerhold fra universitetshospitalet i Thessaloniki, der anført af overlægen Haralambos Aidonopoulos siden 1994 har forsket i Athosmunkenes livsstil og helbred.

Stig Ekkert talte med forskerne, og i påsken 2008 tilbragte han 10 dage på et af Athos' 20 hovedklostre, hvor han så, hvordan munkene lever, beder, **spiser** og styrer uden om en stor del af de sygdomme, som slår stadigt flere af os i den vestlige verden ihjel før tiden.

Snart var han i fuld gang med researchen til en kogebog om munkene.

»Jeg ville ikke kun fortælle andre læger og forskere om de sunde munke, men mente, at så mange som muligt burde høre historien,« fortæller Stig Ekkert.

Meget få kræfttilfælde

I løbet af 12 år har kun 11 af 1.800 munke fået prostatakræft, hvilket er 4 gange færre tilfælde end normalt. Der er kun set 2 tilfælde af tyktarmskræft, som hvert år rammer

2.600 primært midaldrende eller ældre danskere, og som forskning bl. a. kæder sammen med et stort forbrug af **kød** fra firbenede dyr, som munkene generelt ikke **spiser**. Også andre kræftformer - bl. a. lungekræft - er sjældne, på trods af at nogle af munkene på Athos' underklostre ryger. De to observerede tilfælde af leukæmi og hjernekræft har ramt munke, som kom fra et område i Bulgarien, der var blevet udsat for et alvorligt atomkraftudslip.

De græske forskere er ikke færdige med deres forskning, hvilket formentlig er forklaringen på, at munkene fra Athos endnu ikke er havnet på forsiderne af verdens førende lægetidsskrifter. Stig Ekkert er dog overbevist om, at det vil ske.

»Der er tale om opsigtsvækkende forskningsresultater af meget høj kvalitet,« siger Stig Ekkert.

Generne kan udelukkes

Der er tale om en gruppe meget ensartede forsøgspersoner, som alle **spiser** den samme specielle kost. Stort set alle er under nøje lægeobservation, og alle er voksne mænd. Det helt særlige er dog, at ingen fødes på Athos, da alle er tilflyttere; kvinder har ikke haft adgang til Athos i over 1.000 år. På den måde har Athos' beboere alle mulige forskellige gener, som stammer fra forskellige steder.

»Dermed kan det lave antal kræfttilfælde blandt munkene ikke skyldes specielt gode gener, men kun ydre faktorer i miljøet. Den logiske konsekvens af det må være, at kræft kan forebygges.

Det er det budskab, jeg gerne vil ud med,« siger Stig Ekkert, der også fortæller, at munkenes mad stadig oftere står på menuen i hans egen familie, der tæller hustruen Anne og sønnerne Andreas og Lukas på 13 og 11 år.

»Athos-principperne har været lette at indføre i dagligdagen, men vi er absolut ikke fanatiske,« siger Stig Ekkert.

" Athos-Kuren" af Stig Ekkert med fotos af René Riis og Karsten Bidstrup er udgivet på forlaget Gyldendal, 257 sider. Set til 240 kr.

mette.volander@jp.dk

Fakta: HOVEDPUNKTER

En særlig kost menes at være årsagen til, at munkene undgår kræft.

Græske forskere er på vej med den præcise forklaring.

Fakta: EKSEMPEL PÅ EN MUNKE-OPSKRIFT

Rød linsesuppe

Bønner og linser er blandt de ting, som oftest står på middagsbordet hos munkene fra Athos. De er fyldt med protein og fibre. Selv om bønner og linser - som Stig Ekkert påpeger det - for mange danskere nok er nye bekendtskaber, bør man give dem en chance.

Ifølge forfatteren vil de fleste komme til at elske dem, hvis de tilberedes med smagsgivende friske grøntsager, krydderurter og bouillon.

Denne røde linsesuppe serveres varm med godt brød til - gerne let ristet og smurt med hvidløg og olivenolie. Drik øl eller iskold hvidvin til. Stig Ekkert anbefaler f. eks. den frugtagtige Chromitsa fra Athos. Ingredienser:

300 g røde linser

1 l vand

1 l grøntsagsbouillon eller kogevand fra f. eks.

artiskokker

2 skefulde tomatpasta

½ skiveskåret hvidløg

1 rød chili

3 laurbærblade

1 lille kvist rosmarin

1 hakket løg

2 spsk. vineddike

½ tsk. spidskommen

½ dl olivenolie

1 spsk. hakket frisk oregano eller merian peber Fremgangsmåde: Hæld linserne i en gryde sammen med resten af ingredienserne undtagen vineddiken, olien og de friskhakke krydderurter.

Hæld så meget frisk vand ved, at det står 3-4 cm over, og kog suppen ved svag varme i en halv times tid.

Rør i den af og til, og tilsæt mere kogevand eller grøntsagsbouillon, hvis den bliver for tyk.

Fisk rosmarin, chili og laurbærblade op med en hulske. Tilsæt olie og vineddike, rør rundt, og kog op.

Tag gryden af, og hæld den hakkede oregano/ merian i. Smag til med salt og peber. Tilsæt evt. citronsaft for at gøre den endnu sundere.

Tip: Kan varmes og **spises** til natmad eller dagen efter, men skal da igen til slut tilsættes krydderurter og mere citron.

Fakta: Munkenes mad

Munkene på Athos **spiser** fisk, skaldyr og blæksprutter.

Hovedkosten er ris, pasta, brød, bælgrugter, frugt, grøntsager, stort set kun økologiske og primært af egen avl.

Kød fra firbenede dyr - som kædes sammen med øget risiko for bl. a. tyktarmskræft - er forbudt.

Undtaget er sygdomssvækkede munke og de munke, der lever isoleret i bjergene på øen, og som derfor må jage og spise vildt og vildsvin.

Flere end 200 dage om året - alle mandage, onsdage, fredage samt i fasten og under advent - er kosten strengt vegansk (uden fisk, æg og mælk), og der **spises** kun ét dagligt måltid.

Resten af årets dage omfatter menuen også mejeriprodukter, æg, fisk og vin i moderate mængder.

Alle måltider varer kun de ca. 20 min, det tager for en af munkene at messe dagens prædiken ud over forsamlingen.

Når han stopper, afsiger abbeden takkebønnen.

Straks herefter skal alle forlade bordet - uanset om de er færdige eller ej.

- Økologiske kornprodukter, frugt og grøntsager ledsages typisk af fisk og skaldyr. Munkene **spiser** generelt ikke **kød**.
- Græske forskere følger nøje munkene på Athos for at finde ud af, om den simple og sunde kost er årsagen til de ekstremt få kræfttilfælde. på de 20 klostre. Foto fra bogen "Athos-Kuren".

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

SPIS FISK

28. september 2010, Jyllands-Posten, Sektion 5 (Gastronomi), Side 2, TEKST: Ib Asmussen og Jean Tonnesen..., 462 ord, Id: e2351ed9

Du skal hver uge spise fisk - flere gange. Fisk indeholder d-vitamin, jod, selen og omega 3-fedtsyrer, der er godt for dig.

Henter billede...

Alt, hvad hjertet kan begære af fisk og andre havdyr.

Sild, muslinger, sværdfisk og blæksprutter. Fiskerestaurant Pakhuset på havnen i Randers byder på det hele. Og det er sundt. Fødevarestyrelsen anbefaler, at alle danskere **spiser** mellem 200 og 300 gram fisk om ugen.

-Ål, laks og rejer skal altid være på bordet, men om folk helst vil have tun eller skaldyr er ikke til at vide, siger fiskehandler Hans. Chr. Møller, der ejer restauranten.

Smørfisk er blot et enkelt af mange indslag hos Pakhuset i Randers. Fisken med det mørke skind ligger side om side med ål, laks og tun. Hans. Chr. Møller fik idéen til restauranten for 13 år siden. I forbindelse med Festugen i Randers ville han holde en kulinarisk fest i Pakhuset på havnen. Folk strømmede til.

Cirka 40 gange om året har Hans Chr. Møller arrangementer i Pakhuset, og der er rift om pladserne, for man får lov til at sætte gaflen i alverdens fisk.

Se mere på pakhuset. net.

Fakta: 200-300 GRAM OM UGEN

Fisk indeholder vigtige næringsstoffer som d-vitamin, jod, selen og omega 3-fedtsyrer. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at man **spiser** 200-300 gram fisk om ugen, og at man sørger for både at spise fede og magre fisk.

Kostrådet gælder også for gravide og ammende, men der er nogle ting, gravide skal være særligt opmærksomme på.

Gravide bør ikke spise levertran på grund af det høje indhold af A-vitamin, der i store doser kan skade fosteret.

Kviksølv kommer fra forurening af miljøet, og det findes primært i fisk og fiskevarer. Det ophobes gennem fødekæden og findes derfor i de højeste koncentrationer i store, ældre rovfisk. Undersøgelser tyder på, at stoffet kan skade hjernens udvikling, hvis fostre eller børn får for meget af det.

Kvinder, der overvejer at blive gravide, er gravide eller ammende, og børn under 14 år bør ikke spise over 100 gram af store rovfisk som tun, rokke, helleflynder, oliefisk, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre og sandart om ugen.

Med det dioxinindhold, der er i de store østersølaks, anbefaler Fødevarestyrelsen, at kvinder i den fødedygtige alder, gravide og ammende højst **spiser** en portion østersølaks - cirka 125 gram - om måneden. Alle andre kan spise østersølaks højst to gange om måneden uden sundhedsrisiko.

Kilde: Fødevarestyrelsen

SÅDAN STEGER DU FISK

Vend fisk i mel eller rasp, så får den stegeskorpe og går ikke så nemt i stykker.

Steg fisk uden panering i en god sjat olivenolie på en teflonpande. Gerne høj varme og kort stegning.

Når **kødet** ændrer sig fra rosa og gennemsigtigt til hvidt, er fisken stegt færdig.

Når fisk steges med skind, trækker skindet sig sammen, og fisken »går i bro«, så det midterste stykke ikke bliver stegt. Pres fisken ned med en paletkniv, og giv slip efter kort tid. Nu bliver den, hvor den er.

Kilde: Samvirke.

- Fødevarestyrelsen anbefaler, at du **spiser** mellem 200 og 300 gram fisk om ugen. Hos Fiskerestaurant Pakhuset i Randers er der rigeligt til alle.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spis dig sund og tænk dig lykkelig

20. august 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 20, HENRIK GRØNVALD..., 1475 ord, Id: e2254fd3

Energimad: Ifølge den ældgamle livsopfattelse Ayur Veda indeholder mad forskellige energier, og hvis man er bevidst om, hvilken type man selv er, kan man opnå højere bevidsthed og perfekt balance gennem kosten.

Henter billede...

»Du skal have mere ro, regelmæssighed, begynde at meditere, spise varmt i stedet for koldt og spise mad, som hæver kapha og sænker vata.

« Jet Izabella Thurmann har netop med lukkede øjne, dybe åndedræt og tre fingre omkring mit højre håndled konstateret, at jeg er ude af fødselsbalance.

Ikke meget, men nok til, at jeg ikke følger den sti, som jeg er født til at vandre ad.

Jet Izabella Thurmann er Ayur Veda-konsulent og driver Quantum Care Center i Lellinge ved Køge.

Pulsdiagnose er en del af det 10.000 gamle indiske sundhedssystem Ayur Veda, hvor grundtanken er, at mennesker består af individuelle kombinationer af de tre energier - kapha, pitta og vata. Når disse energier kommer i ubalance, får man stress og bliver syg. Finder man tilbage til fødselsbalancen, vil kroppen helbrede sig selv.

Ayur Veda-konsulenten har netop taget min fødselspuls - og min aktuelle. Og der var ikke helt overensstemmelse.

Jeg er dog ikke kommet helt på afveje, men befinder mig lidt ude i rabatten. Min pitta, som er ild og forbundet med store ambitioner, temperament og en glæde ved materielle ting, er stort set på samme flammende niveau som ved fødslen. Kapha, som groft sagt er jord og vand og forbundet med ro og omsorg - typisk familiemenneske - er faldet en anelse, mens vata, der er luft og rum og udtryk for kreativitet, udfordringer og det frihedssøgende, er steget markant.

»Det kan være godt for nogle at have det niveau, men ikke for dig. Det er ikke meningen med dette liv. Du skal tilbage til den balance, du er født med,« forklarer Jet Izabella Thurmann.

Maden styrer I den Ayur Vediske menneskeopfattelse er nogle født til at gøre karriere og beklæde store stillinger. De vil trives dårligt i et stillesiddende rutinepræget job, mens familieorienterede typer omvendt ikke egner sig til karrierejobs, da det som regel medfører meget fravær hjemmefra.

Man skal følge sin fødselsbalance, og en vigtig del af den Ayur Vediske livsstil er kosten.

»Meditation og mad er det vigtigste. Du er, hvad du **spiser**,« forklarer Jet Izabella Thurman og giver mig en liste med en lang række fødevarer, så jeg selv kan se, hvilke der hæver kapha og sænker vata. Avocado vil f. eks.

gøre godt, mens banan, som jeg ellers **spiser** regelmæssigt, vil have den modsatte effekt.

Ayur Veda-konsulenten mener, at menneskers forhold til mad er helt afgørende for deres velbefindende.

Mad indeholder nemlig ikke kun proteiner, kulhydrater, vitaminer og kalorier. Mad rummer også en anden dimension.

»Ved at kende vores egen konstitution og ved at genkende kvaliteterne i os selv og omkring os er det let at udvælge den mad, rutine, livsstil osv., der er mest hensigtsmæssig for os, og som bringer os sundhed og velvære,« forklarer Jet Izabella Thurmann.

Pas på tomater Grønsager, som vokser i jorden, har den højeste energi, mens energien bliver lettere, jo højere grønsagen vokser op i luften. Grønsagsspirer indeholder ligesom kartofler store energier, men det er ikke nødvendigvis godt, understreger hun.

»Kartofler er vata-forstyrrende, og da de fleste har et for højt vata-niveau, er det ikke nogen god ide at spise kartofler, med mindre det er søde kartofler,« forklarer hun.

Personer, som er ufokuserede og har svært ved at gennemføre opgaver og tjene til livets ophold, bør ifølge Ayur Veda spise mad fra jorden - rodfrugter - for at få mere energi.

En udbredt grønsag som tomat bør man heller ikke spise ukritisk.

»Tomater er fra en natskyggeplante og virker varmeprovokerende, så man skal helst kun spise tomater en gang om ugen. **Spiser** man tomat, skal man sørge for at have andre ingredienser i maden, som er kølende, så det afbalanceres,« forklarer hun.

Vegetarisk er bedst

Hun råder folk til primært at spise vegetarisk og holde sig langt væk fra svinekød og oksekød.

»Oksekød er det værste, du kan spise. Det tager mere energi, end det giver. Og svinekød er fedt og indeholder en masse stoffer, som er sprøjtet ind i grisen eller produceret af grisen selv under en stresset slagtning.« Kan man ikke undvære **kød**, anbefaler hun at spise letfordøjeligt **kød** som fisk, fjerkræ og skaldyr, men **kødet** må så højst udgøre en femtedel af måltidet.

Hvis en person er vred eller aggressiv, kan det være fornuftigt at undgå krydret og brændende mad og i stedet spise mere smagsløse grønsager, kornprodukter og frugt.

»Hvis du får for meget brændende og stærkt, kan du få for høj en pitta, som er ildenergi og forbundet med temperament, og det kan udløse vrede og irritation, hvis man kommer i ubalance,« forklarer Jet Izabella Thurmann.

Fred og kærlighed

Dyrkningen og tilberedningen af maden er også vigtig, for fødevarer skal ifølge Ayur Veda behandles holistisk. En økologisk landmands bestræbelser på og gode intentioner om at

skabe de bedste fødevarer vil blive viderebragt til produktet og i sidste ende til den, som **spiser** maden.

På samme vis har tilberedningen af maden også stor betydning. Hvis personen, som laver måltidet, nyder at lave mad og lægger kærlighed i arbejdet, vil maden også blive bedre fordøjet og næringsstofferne optaget, ligesom ro omkring måltidet har stor betydning.

»Følelser og tanker er meget vigtige for fordøjelsen.

Hvis man ikke er i harmoni, fordøjer man heller ikke ordentligt.

Derfor er det også vigtigt, at man **spiser** i en rolig og harmonisk atmosfære.

F. eks. er det en dårlig idé at høre musik eller skændes, når man **spiser**, for der er mange millioner celler, der skal sende budskaber, når en gulerod skal optages i kroppen.

Det kræver fred, kærlighed og harmoni,« understreger hun.

Helt ideelt sætter man sig ned uden at sige noget under måltidet. Fordøjelsesilden skal have fred til at brænde, ellers hober ufordøjede madrester sig op i kroppen.

»Det er faktisk en hellig proces at spise. Man farer heller ikke rundt som en skoldet gris i kirken, vel.«.

henrik.groenvald@jp.dk

»Hvis man ikke er i harmoni, fordøjer man heller ikke ordentligt.« Jet Izabella Thurmann, Ayur Veda-konsulent.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Ayur Veda er en 10.000 år gammel indisk livsopfattelse og sundhedsfilosofi.

Det gælder om at skabe harmoni og balance mellem tre energier.

AYUR VEDA

Kort fortalt

Ayur Veda betyder livets videnskab og er et ældgammelt medicinsk system, som i tusinder af år er blevet praktiseret i Indien. Grundtanken bag Ayur Veda er, at alt, også

mennesker, består af tre energier, som har specifikke funktioner i krop og sind. Når de tre energier, Vata, Pitta og Kapha, kommer i ubalance, skabes sygdomme og en dårlig tilværelse.

Vata består af elementerne æter og luft og kan derfor karakteriseres gennem egenskaberne: tør, let, kold, ru, subtil, bevægelig og klar.

Pitta beskrives som olieret, skarp, varm, let/ lys, bevægelig, flydende, da den består af elementerne ild og vand.

Kapha, der er en kombination af vand og jord, er tung, langsom, kold, olieret, slimet, tæt, blød og statisk.

I Ayur Veda gælder, at en egenskab formindskes af den modsatte kvalitet. Alting, der besidder de samme egenskaber som enten vata, pitta eller kapha, vil derfor øge henholdsvis vata, pitta eller kapha - og skabe ubalance. Ved at tilføje de modsatte kvaliteter kan der igen skabes balance.

HARMONI

En Ayur Vedisk dag

Man behøver ikke lægge hele livet om for at leve Ayur Vedisk.

Med nogle enkle principper er det muligt at få en mere harmonisk livsstil. Her er et program, som man kan følge i nogle dage - og måske mærke forskel.

1. Stå tidligt op - omkring kl. 6.
 2. Meditér to gange om dagen - helst før morgenmaden og aftensmaden.
 3. **Spis** enkelt og økologisk og helt eller delvist vegetarisk.
- Mad og drikke skal helst være varme.
4. **Spis** små portioner.
 5. Frokost er dagens hovedmåltid.
 6. **Spis** ikke efter kl. 18.
 7. **Spis** i ro og helst på samme tidspunkt hver dag.

8. Undgå mellemmåltider.

9. Gå en lille tur efter hvert måltid for fordøjelsens skyld.

10. Gå i seng senest kl. 22.

OPSKRIFT

Ayur Vedisk tomatsuppe

Tilberedningstid: ca. 30 minutter 4 personer 3 store tomater eller 5 små $\frac{3}{4}$ l vand 1 spsk. usødet revet kokosnød 1 spsk. frisk ingefær, skrællet og revet 1 fed hakket hvidløg $\frac{1}{4}$ tsk. cayennepeber En lille håndfuld friske korianderblade 1 $\frac{1}{4}$ dl vand 1 tsk. ghee (klaret smør) 1 tsk. spidskommenfrø 1 tsk. sennepsfrø 4 karry-blade $\frac{1}{4}$ tsk. kanel $\frac{1}{2}$ salt Vask tomaterne og skold dem, pil skindet af og hak dem fint Kokos, ingefær, hvidløg, cayennepeber, korianderblade og 1 $\frac{1}{4}$ dl vand blendes Ghee, spidskommenfrø, sennepsfrø og karryblade kommes i en gryde på middel varme.

Rør indtil frøene popper.

Tilsæt den blandede kokosblanding og lad den koge op Tilsæt tomaterne, kanel, salt og $\frac{3}{4}$ l. vand og lad suppen koge op Låget lægges på, og der slukkes Denne suppe er let at fordøje, virker afførende og beroliger vata og pitta. Tomater tilhører natskyggefamilien. Folk med nyresten, galdesten eller gigt bør ikke spise tomater eller andet fra natskyggefamilien.

På grund af suppens sure og varme egenskaber kan den forværre pitta, så den bør ikke **spises** oftere end en-to gange om ugen.

- Centerets kok, Marianne Jensen, **spiser** sammen med centerleder Jet Thurmann. Fotos: Torben Stroyer Ved hjælp af maden kan man afbalancere de tre energier, kapha, pitta og vata. Her er en del af tilbehøret til den overvejende vegetariske mad: hørfrø, shadras churna og sesamfrø.
- Tomatsuppen med korianderblade har sin helt specielle egenskab.
- Jet Izabella Thurmann driver Quantum Care Center i Lellinge ved Køge. Centeret har sit eget køkken, hvor sunde måltider baseret på Ayur Veda-principper er en del af de kursusforløb, centret tilbyder.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Her går verdens dyreste bøf

14. juli 2010, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 12, EVA ANDERSEN..., 1088 ord, Id: e218e432

DELIKATESSE: På jysk jord går lige nu syv kalve af racen wagyu og spiser sig fede og lækre og drikker specialøl, før de ender på tallerkenen på en københavnsk luksusrestaurant.

Henter billede...

Så endte den første danske wagyu-kalv sine dage. Den blev 22 måneder gammel, inden den blev til delikatesser på en anmelders tallerken på en luksusrestaurant i København, solgt til restauranten for ikke mindre end 75.000 kr. for sine 350 kg **gourmet-kød**.

Anmelderen kunne lide, hvad han smagte, men kobesmagen, som han kender den fra Japan, Australien og USA, var det ikke.

Nærmere en dansk udgave, som endnu er ung og ufærdig, lød dommen.

Hvad godt **kød** er Det er Friland A/ S, som i øjeblikket eksperimenterer med kobe-produktion i Danmark.

Kødet er kendt fra Japan, betragtes som verdens bedste, og et enkelt slagtedyr koster op til en halv mio. kr.

Herhjemme er Friland gået sammen med dyreavler Søren Vester og stjernekok Francis Cardenau fra restaurant Umami om at udvikle en dansk udgave af det legendariske kvæg af racen Wagyu, og forberedelserne har taget år.

I første omgang har Umami en eksklusiv aftale med Friland og kan som den foreløbigt eneste restaurant servere dansk produceret **Wagyu-kød**.

Producenten håber dog på en dag også at kunne afsætte **kødet** til detailhandlen, selv om en finanskrisen lige nu har sat den plan i bero.

Kontorchef Randi Kok fra Friland forestiller sig ikke, at det eksklusive **kød** havner i de store supermarkedskæders kølediske, men at private slagtere og de dyrere fødevarebutikker er potentielle forhandlere af **kødet**.

»Der er en forbrugergruppe, som begynder at interessere sig mere for, at der er forskel på **kød**, og at **kød** ikke bare er **kød**. Det er den udvikling, som vi gerne vil skubbe til. Der er stor forskel på kvalitetene alt efter kvægracen, og der er **kød** for enhver smag. De franske kødkvægner er meget store i musklerne og fedtfattige, hvorimod de oversøiske racer, angus og hereford er mindre og mere fedtmarmorerede. Det ene er ikke nødvendigvis bedre end det andet, der er bare forskellige typer **kød** til forskellige lejligheder,« siger hun.

Verdensklasse koster

I fremtiden får de danske forbrugere mulighed for at vælge absolut verdensklassekød frem for en jævn kødkvalitet, men det koster.

Ligesom der er forskel på en frikadelle og en årgangsvin, er der forskel på, om man køber tre pakker hakkekød for en hundredekroneseddel, eller om man køber en bøf, som er resultatet af mange måneders anstrengelser fra producentens side, særlige foderblandinger og en opdrætters kærlighed og særbehandling.

»I Japan er man villig til at betale kassen for at få det allerbedste, og så graduerer det hurtigt dernedad. Herhjemme kender vi det stort set kun fra vin. Når det gælder vin, accepterer folk, at man betaler væsentligt mere for at få det bedste. Men det er næsten den eneste produktgruppe, som vi accepterer, at der er en markant prisforskel på. Vi vil gerne have folk til at indse, hvorfor man betaler lidt mere for det bedste **kød**,« siger Randi Kok.

Stjernekokken Francis Cardenau får et nærmest vildt udtryk i øjnene, når talen falder på supermarkedernes kødtilbud.

Stod det til ham, burde den slags forbydes.

Han er en ægte madsnob, har ingen respekt for middelmådige råvarer og har personligt forvandlet det eksklusive **kød** til en række delikatesser for smagseksperterne, som mødte talstærkt op i restauranten, efter den første danske wagyu-kalv var slagtet.

Men endnu har han og dyreavler Søren Vester et stykke arbejde foran sig, før **kødet** har den kvalitet, som de ønsker.

Det kræver tålmodighed og kærlighed til faget at fremelske den rigtige kvalitet og smag, men Francis Cardenau tror, at satsningen kan blive begyndelsen på et nyt kulinarisk eventyr, som kan gøre dansk gastronomi mere kendt uden for landets grænser.

Søren Vester har besøgt universiteter og talt med specialister i kobe-drift i Japan, USA og Australien og kunne selv skrive en afhandling om foderets indflydelse på kødkvaliteten og den vigtige fedtmarmorering.

Men der mangler stadig noget, indrømmede han foran smagsdommerne i København.

»Det næste bliver lidt bedre,« lovede han, uden at ville røbe for mange detaljer om foderet.

Hans dyr bliver passet og plejet efter forskrifterne, men ligefrem at massere dem, sådan som de japanske opdrættere gør, praktiserer han ikke, fortalte han.

Halvejs Randi Kok mener, at man er nået omtrent halvejs i udviklingen af kødkvaliteten.

Nu skal der eksperimenteres med foderet, så kødsmagen bliver endnu bedre.

Jo bedre fedtmarmorering, des finere er kvaliteten, og des dyrere bliver **kødet**.

Hvorfor er dette **kød** så dyrt? »Fordi en wagyu-kalv tager længere tid at opdrætte end andre kødkvægracer. Det er i høj grad derfor og så på grund af foderet. Og så selvfølgelig det at det er så lille en produktion.« Bliver **kødet** dyrere, jo mere I udvikler og forfiner kødkvaliteten? »Hvis vi nu kunne lave en kvalitet, der var i den øverste klasse, ville den blive noget dyrere, ja.« N.

eva.andersen@jp.dk

»Jeg tror slet ikke, at den brede danske befolkning er klar over, hvor ineffektivt og omkostningstungt det danske samfund fungerer.« Niels Henrik Jensen, koncernchef i ØK
»Nu er det ikke lige tiden, men det skal nok komme igen.

Forbrugerne vil vælge, hvornår de vil have det rigtig gode i stedet for at have et overforbrug af alting.

Randi Kok fra Friland om luksusvaner og forbrugere, som har økonomisk overskud.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Virksomheder i oplevelsesøkonomien sælger oplevelser eller særlige oplevelser ved deres vare.

En af Københavns eksklusive restauranter, restaurant Umami, har betalt ikke mindre end 75.000 kr. for som den første at kunne servere dansk produceret købekød.

Kødet regnes for verdens bedste og dyreste.

Fakta: WAGYU

Verdens dyreste **kød**

Wagyu er udråbt til verdens bedste oksekød og er verdens dyreste **kød**.

Wagyu-racen er oprindeligt fra Japan, hvor et slagtedyr koster op til en halv mio. kroner. Kvæget er kendt for at blive fodret med øl og få massage under opvæksten.

Wagyu findes i dag i Japan, USA, Australien og i Belgien, hvor man har nogle ganske få dyr. Nu findes racen også i Danmark, hvor dyreevler Søren Vester opdrætter wagyu-kvæg på sin gård ved Viborg.

Modsat de japanske dyr får de danske kalve ikke massage, men må nøjes med dyrt specialfoder og specialøl, fortæller Søren Vester, og modsat det japanske kvæg, som holdes i ro for, at **kødet** opnår den bedste fedtmarmorering, får de danske dyr godt med motion, som de dyreetiske regler foreskriver.

Det er Friland A/ S, der har bragt den eksklusive kødkvægsrace til Danmark. Virksomheden har importeret embryonerne fra USA og har nøje udvalgt de kvier, der har fungeret som rugemødre for de første kalve. Kalvene er blevet brugt til at etablere den første danske stambesætning af 100 pct. renracet sort wagyükødkvæg.

Fakta: DANSKE OPLEVELSER

Oplevelsesbranchen bliver vigtig for dansk økonomi i de kommende år.

Jyllands-Posten fokuserer i denne artikelserie på oplevelsesledelse.

- LUKSUSKVÆG Medejer af restaurant Umami, kokken Francis Cardenau (til højre på billedet øverst til højre), mener, at **wagyu-kødet** kan være begyndelsen på et kulinarisk eventyr, som kan medvirke til at gøre dansk gastronomi endnu mere kendt uden for landets grænser. På billederne ses desuden landmand Søren Vester og Randi Kok fra Friland. Foto: Torben Stroyer

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Vi vil ha' kød

3. september 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, METTE VOLANDER..., 800 ord, Id: e22b2e18

Mad: Efter flere års fald i kødforbruget stiger danskernes appetit på steaks, pølser og pålæg igen.

Henter billede...

Millionbøf og gryderet, kylling, pølser, frikadeller, koteletter og lasagne. Sådan lyder listen over danskernes syv mest populære middagsretter anno 2010. Fra 4-årige til unge, midaldrende og ældre.

Klimadebat, kødskandaler, risiko for overvægt eller tarmkræft vejer dermed mindre tungt, når familierne samles omkring de dampende gryder. Vi vil ha' **kød**! Danskerne har i mange år ligget i top ti over FN's fødevareorganisation FAO's liste over verdens mest kødspisende folk.

Men i flere år, fra 2005 til 2009, er kødforbruget pr.

indbygger ifølge Danmarks Statistik faktisk faldet. Ifølge chefkonsulent i Landbrug og Fødevarer, Klaus Jørgensen, var faldet ikke helt så kraftigt, som tallene umiddelbart viser, og skyldes et miks af økonomisk krise, kødskandaler, voksende klima-og sundhedshensyn og påvirkning fra andre verdenskokkener.

Sidste sommer blev kødsalgets deroute imidlertid vendt til ny fremgang. I tre kvartaler i træk har danskerne puttet mere hakkekød, bøffer og pålæg i indkøbskurven end i de samme kvartaler året før.

Op i bøfstørrelse

»**Kød** lægger typisk beslag på hver tredje krone af en gennemsnitsfamilies husholdningsbudget.

At salget er steget, efter at krisen begyndt at slippe sit tag i folk, tyder meget på, at kødforbruget mest af alt bestemmes af, om folk føler, at de har råd,« siger Klaus Jørgensen.

DTU Fødevareinstituttet undersøger løbende, hvordan danskerne **spiser**. Ud fra kostundersøgelsen 2005-2008 kan forfatter og kostvaneforsker Sisse Fagt fastslå, at befolkningens forkærlighed for **kød** er uforandret og dybt indgroet.

»Danmark er et landbrugsland, og madvaner er umådeligt svære at flytte. Især når tiden til indkøb og madlavning er knap. Det er de færreste, der behøver at tænke over, hvordan de steger en omgang frikadeller,« siger Sisse Fagt.

»**Kødet** er traditionelt det, som bestemmer vores måltider, og rigtig mange aftensmadindkøb er impuls køb.

Det er de færreste, som sætter sig ned og systematisk planlægger fem nye og grønne opskrifter til ugen. Frygten for negative reaktioner fra familien på nye ting spiller også ind.

Alle vil gerne have succes ved middagsbordet - og en glad familie« siger Sisse Fagt.

Smagen er kongen

En anden kostekspert, Centerleder Gitte Gross fra Videnscenter for Fødevarer og Sundhed (VIFFOS), peger samtidig på, at rigtig mange madindkøb besluttet foran køledisken.

At maden smager familien, er frem for alt det, som et meget stort flertal peger på, er det vigtigste succeskriterium for en vellykket familiemiddag.

I DTU's kostvaneundersøgelse siger 42 og 37 pct., at de lægger mest vægt på, at både de selv og familien kan lide aftensmaden. Kun hver sjette (17 pct.) lægger stor vægt på, at aftensmaden indeholder mange grøntsager, mens lige så mange siger, at maden skal være hurtig at fremtrylle.

Alligevel anerkender kostvaneforsker Sisse Fagt, at madvanerne er under konstant forandring. Der er folk, som **spiser** mindre **kød** i sundhedens, miljøets og dyreetikkens navn.

»Men de udgør kun en lille gruppe, og nogen folkebevægelse mod **kød** kan vi slet ikke spore,« siger Sisse Fagt.

Slankere fremtid

At vi om tyve år **spiser** mindre **kød** end nu, er fødevareforskeren alligevel overbevist om.

»Det vil ikke ske af sig selv, men kun under påvirkning af vedvarende budskaber om mere grønt og mere fisk og dermed mindre **kød** på middagstallerkenen,« siger Sisse Fagt.

Også Landbrug og Fødevarer tror på en fremtid med mindre **kød** til danskerne.

»Vores madvaner harmoniseres i stigende grad på tværs af landegrænser, og det kan sænke forbruget af **kød**.

Omvendt er forbrugerne temmelig konservative i deres indkøbs-og madvaner, så udviklingen vil ske meget langsomt,« forudser chefkonsulent Klaus Jørgensen fra Landbrug & Fødevarer.

mette.volander@jp.dk

Fakta: **KØD**

Forbrug

Hver dansker **spiser** i snit 132 g **kød** pr. dag. Kvinderne får 108 g, mændene 166 g.

På årsbasis bliver det til 48 kg. Desuden er der 42 kg svind, spild og kasseret **kød**.

Internationalt har danskerne verdens 10. største kødforbrug.

Luxemburg, USA og Spanien ligger i top.

Fra 2005 til 2009 faldt kødsalget fra 95,4 kg. til 84,6 kg.

pr. dansker. Fra 2009 er salget steget hvert kvartal set i forhold til samme kvartal året før.

I 2009 udgjorde **kød** 27 pct.

af familien Danmarks madforbrug.

Fisk udgjorde 4 pct.

I den vestlige verden ligger kødforbruget i disse år fast.

Omvendt stiger det stærkt i vækstøkonomier som Kina, Brasilien og Indien.

KØD

Anbefalinger

Fødevarestyrelsens anbefalinger: Maks. 100 g. **kød** om dagen Vælg magre udskæringer
Variér kødtyperne Sunde udskæringer: Okse: oksemørbrad Lam: hakkekød af bov Kalkun:
schnitzel Kalv: kalveklump Svin: skinkeinderlår Kanin: ryg Kilder: DTU Fødevareinstituttet
og Anders H. Karlsson, professor i kødvidenskab, Life, Københavns Universitet.

HOVEDPUNKTER

Hver dansker **spiser** i snit 48 kg **kød** om året.

Det placerer os som verdens 10. største kødforbrugere.

KØD OG SUNDHED

Godt og skidt

+ Rig på proteiner + Rig på jern + Rig på selen, magnesium, zink (svinekød), folat, Vitamin B6 og B12, niacin og A-vitamin -Ofte rig på mættet fedt -Rødt **kød** øger risikoen for bl. a. tyktarmskræft -**Kød** optager plads fra mere grønt -Forarbejdet **kød** kan indeholde meget usynligt fedt og salt.

- Foto: Martin Bubandt/ Polfoto

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Kød, brød og sovs

10. september 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 10, MED ANDERS LUND MADSEN..., 663 ord, Id: e22e0731

En af Nordjyllands ældste egnsretter er karbonaden. Oprindelsen fortæller sig, men ordet karbonade stammer så godt som sikkert fra det italienske ord carbonata, der betyder forkullet, idet carbone som bekendt betyder kul og ikke refererer til fodboldspilleren Benito Carbone, som efter et mislykket eventyr i den australske Sydney FC nu spiller midtbane for Pavia i den italienske Serie C. EGNSRETTER.

Henter billede...

Man bør heller ikke henføre karbonadens lingvistiske oprindelse til begrebet carbonara, som er en blot 60 år gammel spaghetti-ret med æg, grisefedt, panchetta og sort peber.

Eller for den slags skyld med Geochelone carbonaria, som er en skildpadde med røde fødder, der lever i Columbia.

Og så har jeg ikke engang nævnt krebinet/ karbonadehvepsere.

Hvilket jeg vil afstå fra for ikke at piske stemningen yderligere op.

Blot skal nævnes, at ordet krebinet stammer fra det franske crebinette, som betyder en lille aflang konstruktion af hakket **kød** svøbt i et crébine, der er et net af fedt. Ikke et net af løgne, men et net af fedt.

Her er vi fremme ved noget centralt, idet det franske køkken med en enorm kraftanstrengelse har forsøgt at tage æren for karbonaden igennem århundreder.

Den franske kok og strandentusiast Auguste Escoffier, opfinderen af Crêpes Suzette og yoghurt-klassikeren Peach Melba, hævder således i sin ikoniske kogebog Mit Køkken (Mein Kampf!), at karbonader skal fremstilles af "skært **kød** fra bov eller klump af oksekød", der skæres i små tynde skiver og krydres med salt og peber, samt brunes i suppefedt, mens krebinetter blot afskrives som en slags rørt fars tilsat trøfler.

Og det er den sædvanlige taktik, hvor man forsøger at gøre noget enkelt indviklet for derved at bevare kontrollen.

I virkeligheden er karbonaden bare noget **kød**, som er hakket og stegt. Det kan være oksekød, svinekød, kalvekød eller kyllingekød. Det kan strengt taget være hvad som helst, bare det har trukket vejret engang.

Og bare det er gennemstegt.

Og dét har de forstået på en af Nordjyllands mest populære familierestauranter, McDonald's i Haverslev ved den pittoreske E45.

Her serveres karbonaderne i overskårne hvedeboller, og man har valgt at lægge garnituren med ind i bollen, således at hele egnsretten faktisk kan **spises**, mens man fører automobil. Følgelig er der tilknyttet en McDrive til restauranten, hvor man kan ordne det hele uden at rejse sig fra læderstuen bag rattet.

Forbløffende mange af gæsterne havde dog valgt at sidde inde i restauranten den dag, vi besøgte stedet. Her var en rar stemning, og selv om omsætningen af mad og mennesker var overvældende, så virkede tjenerne ikke stressede.

Jeg valgte en Big Tasty-menu, der består af en hjertelig karbonade i hvedebolle med rå grønsager overhældt med kold kryddersovs samt fedtstegte kartoffelstrimler og en enorm sodavand.

Min ledsager valgte noget med kylling, som jeg nægter at beskrive.

Ikke fordi der var noget galt med det. Kylling er bare ikke nordjysk. Da McDonald's i 2007 lancerede sit salatdraperede misfoster Chicken Delleburger, kom initiativet mildt sagt ikke nordfra, og den er da også taget af menuen igen for længst.

I Nordjylland **spiser** man hakket **kød**. Fra køer. Og McDonald's leverer. Sidste år købte McDonald's Danmark i alt 3.617 tons oksekød, og **kødet** kommer fra Italien, hvor dyrene ifølge leverandøren har det storartet. Og jeg tror, det passer.

McDonald's inviterede således i sommeren 2009 en helt almindelig mand, Jacob Melau, der bor i Herning og er far til to børn, med ned til den store bøffabrik i Bologna i Italien, så han selv kunne se, at tingene var i orden. Og hvis man tvivler, så tillader jeg mig hermed at citere fra konklusionen i Jacobs rapport: "Det var nogle spændende dage i Italien, hvor jeg med egne øjne så, at der i alle processer er stor fokus på at overholde både egne og McDonald's krav til dyrevelfærd, kvalitet og fødevarer sikkerhed, ligesom slagteriet åbent svarede på alle spørgsmål." Sådan, siger jeg bare.

Velbekomme!.

Fakta: Karbonaden

500 gram fars (250 gram kalvekød og 250 gram grisekød) Farsen hakkes groft og formes herefter til fire runde bøffer.

Der drysses salt og peber på begge sider, og karbonaderne dyppes/ vendes i pisket æg og mælk. (Fløde kan være et alternativ).

De vendes i en god rasp (gerne hjemmelavet) og steges på panden i en sjat olie og en klat smør, til de er dejligt sprøde.

Kilde: Birgit Hansen (Skagbo) Tlfnr: 74 52 38 88.

- Restauranten set udefra. Der er i alt fem McDonald's familierestauranter i Nordjylland, og de er alle meget populære. Bornholm er pt. eneste landsdel i Danmark, hvor der ikke findes en McDonald's. Foto: Karsten Andersen
- Mælkebøtteruten: Læs også Anders Lund Madsens rejse gennem Danmark i Explorer
- En Big Tasty-karbonade med garniture. Og hvis man tvivler på, at karbonader dominerer Nordjylland, så serverede kantinen på Aalborg Psykiatriske Sygehus på Møllevej i en tilfældig uge frikadeller, kalkun, fisk og lasagne fra mandag til torsdag - og så naturligvis karbonader med skysauce om fredagen.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Én på skallen

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten 23. april 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, CLAUS WORUP..., 1055 ord, Id: e1fb1185

Uhmhm: I danske forsamlingshuse leves det rigtige, uspolerede liv. Også på den velplejede sydfynske halvø Helnæs. Her **spiser** man tarteletter med arme og ben under den årlige tarteletfest i Helnæs Tartelet Selskab.

[Henter billede...](#)

Tarteletten står der midt på tallerkenen. Tilsyneladende harmløs, men også med sin egen stolthed. En lille sprød, porøs skal med et appetitligt fyld. En lille ret, som man allerhelst ville have flere af - men ofte får man en lang næse, da den normalt bruges som en drilsk forret før stegen og isen.

Men hvordan angriber man sådan egentlig en tartelet? Fra hvilken vinkel? Den synes uindtagelig som en skjoldborg i skilpaddeformation, som man anvendte under den romerske krigsførelse.

Uindtagelig, lige indtil man får hul. Og måske er det det, der er hele fascinationen.

For lige så snart man har sat kniv og gaffel i den, bliver tallerkenen en slagmark. Det er, som om tarteletten har sin egen vilje og en ny måde at dele sig på hver gang. Kendere mener, at man kan dele den i kvarte og ende med en rund bund uden at grise hele tallerkenen til. Meeen... så bliver det næsten for pænt.

Tarteletfesten

Måske gik der lignende betragtninger igennem hovederne på nogle af de 130 mestendels fynboer, der forleden var forsamlet i Helnæs Forsamlingshus til den årlige tarteletfest i Helnæs Tartelet Selskab, en forsamling, som endnu en gang beviser, at danskerne er mestre i foreninger.

Helnæs Tartelet Selskab er således en underafdeling af Dansk Tartelet Selskab. Det vil sige, det er faktisk også den eneste underafdeling, hvis sandheden skal frem.

Denne aprilaften på den overraskende smukke halvø Helnæs fik medlemmerne tarteletter, gjorde de, og ikke kun som forret. 5 tarteletter blev serveret som 5 retter.

Cirka 130 deltog i pænt tøj, men 160 havde meldt sig, så arrangørerne måtte sige nej til 30, thi der var ikke plads til dem i forsamlingshuset.

Modne tarteletister

Det store rykind betød, at kogekone og æresmedlem Annelise Larsen og hendes søster Erna og nok et par hjælpere i det lille køkken ude bagved måtte udføre i runde tal 700 tarteletter.

Velsagtens halvdelen af de fremmødte var fra Helnæs, resten fra egnene ud mod Fåborg, Assens og Odense.

Gennemsnitsalderen var måske nok i den høje ende - det kræver tilsyneladende en vis modenhed at være en ægte tarteletist. Og apropos modenhed bliver man dernede på halvøen betragtet som seniormedlem i selskabet, hvis man har deltaget i tartelettfesten tre gange.

På menuen var tarteletter med fjordrejer og grønne ærter i syrlig creme, tarteletter med høns i asparges a la Annelise, tarteletter med lam i dild, tarteletter a la Welsh Rarebit og til slut desserten, tarteletter med appelsinfyld.

Du, Annelise, den der med "høns i asparges a la Annelise" - hvad ligger der i det? »Det skal du ikke lægge alt for meget i - det betyder bare, at jeg altid laver det på min egen måde,« siger Annelise og lister med en trægrydeske på størrelse med en drænspeade en velrettet klat høns i asparges ned i en tartelet.

Den 73-årige Annelise er nogenlunde fast inventar i forsamlingshuset, når der skal ske noget stort.

Schall Holberg er med

Det samme er tilsyneladende tidligere minister Britta Schall Holberg, som har boet på godset Hagenskov nær Helnæs i tre årtier, og som nu sidder i tarteletselskabets komite.

Hun giver en hånd med serveringen, kender tilsyneladende alle, og alle kender hende.

»Jeg ved ikke, hvad det er, vi har med de der tarteletter.

Vi troede nok ikke, det ville blive så stort. Måske er det, fordi det er så dejligt åndssvagt,« ler Britta Schall Holberg og tilføjer noget om, at Helnæs er et skønt eksempel på et lille samfund, hvor rigtig meget kan lade sig gøre, når der er folk, der gider gøre en indsats.

Såsom at skabe et tarteletselskab og komponere en dertil hørende tarteletsang på den lokale dialekt, som vi nægter at gengive i sin helhed - den kan kun opleves på stedet.

Vi kan altså konstatere, at tarteletter er et omsiggribende kultfænomen. Det begyndte i 2007 med udgivelsen af bogen "Tarteletter" af Babette Hersant Isaksen. Den er snart på vej i fjerde oplag fra Forlaget Vandkunsten.

Ren kult

Forfatternavnet dækker i virkeligheden over kogebogsforfatter og journalist Claes Benthien, som samme år under megen moro stiftede Dansk Tartelet Selskab, altså Helnæs-tarteletisternes moderorganisation.

Bogen med 85 tarteletopskrifter er siden blevet kult i de kredse.

»Mange elsker dem åbenlyst, tarteletterne, lige så mange elsker dem i det skjulte, og resten ved ikke, hvad de går glip af. Men glem ikke, at det er det samlede koncept, mange menneskers indsats og anden underholdning, som gør denne aften til et tilløbsstykke. Skulle vi blot mødes over tarteletterne, blev man nok hurtigt træt af det,« siger Helnæs Tartelet Selskabs formand og redaktør af Helnæs Posten, Poul Dreisler, der under tarteletfesten fungerede som en form for oldermænd, der med underholdende tale bandt retterne sammen - og dermed levede fint op til selskabets væsentligste nedfældede vedtægt, at Helnæs Tartelet Selskab er »et fællesskab af mennesker med glimt i øjet og interesse for tarteletter«. I selskabet er der i øvrigt intet kontingent, ingen generalforsamling, ingen pligter og ingen rettigheder - og dermed ikke noget at skændes om.

Det kan næppe undre nogen, at komiker, skuespiller og zirkus-direktør Søren Østergaard er æresmedlem i Dansk Tartelet Selskab. Men også personligheder med god smag går med hede tartelet-drømme. Som nu Suzanne Brøgger, der skrev forordet til bogen "Tarteletter". Hun får her det sidste ord: »Tarteletten har overlevet al latterliggørelse og forhånelse.

Engang var det bare en fattigfin bondespise til bryllupper og konfirmationer i landets forsamlingshuse - tarteletter med høns i, ærter og gulerødder. Forbi, forbi, nu er det nye tartelet-tider.«.

claus.worup@jp.dk

»Jeg ved ikke, hvad det er, vi har med de der tarteletter. Vi troede nok ikke, det ville blive så stort. Måske er det, fordi det er så dejligt åndssvagt.« Britta Schall Holberg, medlem af Helnæs Tartelet Selskabs komite.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Den er dansk, den er dejlig - og den kan tilberedes på mange måder.

Tarteletten har også opnået at blive kult med eget selskab.

Fakta: Lette tarteletter

Ordet tartelet er diminutiv-formen af det franske ord tarte, altså "lille kage" eller "lille tærte", om man vil. I Frankrig tilberedes de typisk med frugter og lignende og anvendes til desserter eller som mellemmåltider. I Danmark er forskellige former for kødfyld mere udbredte. T. v. er det den traditionelle: høns i asparges.

Fakta: OPSKRIFT

Tarteletter med hummerragout

2 hummere a 350 g 2 spsk. smør 1 dl hvidvin Evt. 1 dl vand Citronsaft Hvid peber Cayennepeber 2 dl fløde Salt Maizena Hakket dild eller persille.

- Annelise Larsens 81-årige mand, Kristian, giver altid en hånd med. Se nogle af opskrifterne på fpn. dk
- Den glade køkkenchef og kokekone, 73-årige Annelise Larsen, havde det overordnede ansvar for de ca. 700 tarteletter, som det lille forsamlingshus-køkken skulle lave denne aprilaften. Godt hjulpet af søsteren Erna. Fotos: Nikolaj Svennevig
- Fadene og snakken går, når medlemmerne af tarteletselskabet mødes i Helnæs Forsamlingshus. Helnæs Tartelet Selskab er en underafdeling af Dansk Tartelet Selskab (faktisk den eneste...).
- Flæk hummerne, og tag **kødet** ud. Knæk klørerne, og tag **kødet** ud i så hele og pæne stykker som muligt. Skær **kødet** i pæne stykker. Smelt smørret, og tilsæt krydderierne, vinen og citronsalt. Lad det simre et minut, inden fløden tilsættes. Hvis konsistensen er for flydende, kan der jævnes med maizena. Tilsæt hummerstykkerne, og varm igennem. Hældes i de lunede tarteletter, drysses med valgfrit grønt og serveres kvikt. Opskrift fra bogen "Tarteletter"
- Bogen "Tarteletter" af Babette Hersant Isaksen, alias Claes Benthien, er allerede blevet kult i de ikke særligt selvhøjtidelige kredse. Den rummer opskrifter på, hvordan man kan variere fyldet i en tarteletbund. Her er opskrifter med skaldyr, fisk, grøntsager, ost, kalv, okse, lam, vildt og ikke mindst et lille delikat udvalg af desserttarteletter. 192 sider. Forlaget Vandkunsten, 99 kr.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spanierne har forladt de sunde kostvaner

23. juli 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8, JENS ULRICH PEDERSEN..., 609 ord, Id: e21ba7b1

Spis for livet: Spanien, engang middelhavskostens bannerfører, får stadig flere fede og overvægtige. Hvert sjette spanske barn slæber rundt på for mange kilo, og myndighedernes spis sundt-kampagner synes at prelle af på folk.

Henter billede...

MADRID Vist har spansk gastronomi ligget højt på verdensranglisten i flere år. Lige indtil restaurant Noma snuppede førstepladsen i år, var den kendte El Bulli i fem år i træk en sikker nummer et på bladet Restaurants top-50 liste.

Indehaveren Ferrán Adrià's succes bredte sig som en af hans madgasser ud over hele landet og fik masser af nye gourmetsteder til at skyde op, hvor unge kokke forsøger at overgå hinanden i kreativitet.

La Nueva Cocina Española har forbedret det blakkede image, som spansk kokekunst har haft, siden de første charterturister kom til landet i 1960'erne i Tjæreborgbusser.

Et image, der nærmest stank af fritureolie og er milevidt fra realiteten i dag, hvor seks millioner udlændinge besøger solskinslandet bare for at spise godt.

Men Spaniens gastronomiske succes har ikke ført til bedre kostvaner i den almene befolkning. Trods en større bevidsthed om sunde råvarer er spanierne og især børn og unge tykkere end nogensinde før.

Den seneste Encuesta Nacional de Salud (et nationalt barometer for befolkningens sundhedstilstand) viser, at 44,7 pct. mænd og 29,4 pct. kvinder er overvægtige, og at hvert sjette barn slæber rundt på for mange kilo.

Det er ikke kun spanierne, der bliver tykkere.

Ifølge en EU-undersøgelse har Italien, Malta og Grækenland flest overvægtige børn og unge i EU, ironisk nok alle middelhavslande.

Tomme kalorier

Indtil 1980'erne spiste spanierne sundt og bevægede sig meget.

Men siden da er det gået den modsatte vej, bl. a. fordi kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet, og familierne ikke har så megen tid til indkøb og madlavning. Flere tomme kalorier har sneget sig ind i den spanske kost, f. eks. får mange børn en industrifremstillet croissant eller bage først på aftenen i stedet for den traditionelle sandwich med olivenolie, skinke eller ost.

Stadigt flere spaniere har stillesiddende job, og de spanske børn og unge dyrker mindre sport og idræt og er lige så vilde med Playstation og pc-spil som de danske.

»Generationen af unge, der **spiser** sandwich til mellemmåltid, er trist nok gået tabt. Vi har ikke formået at videreføre traditionen med at spise, som vores forældre og bedsteforældre gjorde,« som ernæringseksperterten Marta García Panyagua udtrykte det på en kongres i maj i Toledo.

Langt fra tanke til handling Spanierne ved godt, at den er gal.

En meningsmåling, som den spanske sammenslutning af husmoderforeninger, Ceaccu, lavede sidste år blandt 5.296 spaniere, viste, at tre ud af fire (74,4 pct.) bekymrer sig om at spise sundt, men at kun 6,6 pct. rent faktisk gør det.

De alarmerende tal har fået myndighederne til at iværksætte kampagner for sund mad.

Dagligt er der spots i tv, som informerer om det vigtige i at spise fisk, frugt og grøntsager, at dyrke sport og holde sig fra tobakken. Regeringen har også forbudt salg af sodavand og transfedtholdige boller og kager i skolernes automater.

Men forsøgene på at genoprette folkesundheden har indtil nu ikke haft den store positive effekt.

For spanierne bliver ved med at vokse ud over livremmen.

puls@jp.dk

»Vi har ikke formået at videreføre traditionen med at spise, som vores forældre og bedsteforældre gjorde.« Marta García Panyagua, ernæringsekspert.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Spanske børn og unge er tykkere end nogensinde tidligere.

Kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet, og fastfood vinder frem.

KOSTTIPS

Spis sundt, lev længere

Middelhavskost består af flere daglige rationer af frugt og grønt, mange kulhydrater som brød, ris, pasta og bælgrugter, umættede fedtstoffer som olivenolie, fisk og kun lidt **kød** og mælkeprodukter, vin og vand.

Den kost er langt de fleste læger og ernæringseksperter enige om, forebygger for hjerte/kar-sygdomme og visse kræftformer.

Beviset er, at netop befolkningerne omkring Middelhavet har en længere gennemsnitslevealder end f. eks. nordeuropæere.

- Mors tid er knap, så det sunde spanske køkken med olivenolie, fisk og grønt har trange kår. Foto: Polfoto

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Debat: Spis mindre af det hele

17. juli 2010, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 15 (Debat), Alice Andersen Ladegårdstøften 19, Børkop..., 766 ord, Id: e219efbe

Det er netop 50 år siden, at jeg blev uddannet det, der i dag hedder ernærings-og husholdningsøkonom.

Henter billede...

Jeg har siden føjet en uddannelse som klinisk diætist til. Det får mig til at reagere på kronikken 10/ 7.

Jeg er lige kommet hjem fra to uger på to forskellige institutioner, hvor man begge steder går meget op i sund og fedtfattig mad. Alligevel var mange overvægtige.

De spiste ganske fornuftigt, når man så, hvad de tog på tallerkenerne. Men der var én ting, der gik igen: De spiste alt for store portioner, og det siger sig selv, at for store portioner dag efter dag vil resultere i en vægtforøgelse.

Jeg tror, at de gode råd, der kommer fra sundhedsmyndighederne, har en stor del af skylden.

Jeg tænker ikke på det med, at nu må man ikke spise smør, og nu må man godt alligevel. Det begyndte meget længere tilbage.

Mindre varieret mad

Jeg har altid ment, at Statens Husholdningsråd i sit første nummer - i 1937 tror jeg, det var - begyndte at ødelægge den danske madkultur.

Det proklamerede, at nu skulle man ikke spise to retter mad til middag - det tog for lang tid for den travle husmor og var slet ikke nødvendigt.

Det, der skete, da rådet begejstret blev fulgt, var, at maden blev mindre varieret. Der er grænser for, hvor mange grønsager man kan putte ind på en menu med en frikadelle som omdrejningspunkt.

Og man droppede grøden, mælken og frugten og desværre også mange grønsager.

Tidligere fik man f. eks. en suppe med urter, en frugtdessert eller en mælkeret før den mere sparsomme portion **kød**, hvortil man naturligvis også fik nogle grønsager.

Måske det sommetider blot var rødbeder eller asier, men helhedsbilledet var et fint miks.

Ud med selleri, hvidkål og spinat

droppede hurtigt deres yndlingsaversion, f. eks. selleri, og deres børn fik aldrig lært at tilberede den. Næste generation gjorde ligeså, og så røg hvidkålen og spinaten.

Resultatet er, at vi i dag har tabt en basal viden.

Man skal ikke skære alle over én kam, men der er en klar tendens.

Det er jo f. eks. først i de seneste år, at der igen er kommet lidt viden om, hvilke sorter af kartofler der egner sig til hvad.

Samtidig er medierne med til at piske en interesse op om mad bundet op på kokke og kokketilberedt mad. Jeg fatter ikke, hvad al den laven mad i morgen-og aftenshows skal til for, ud over at deltagerne naturligvis får noget dejlig mad. Maden er blevet til underholdning.

Samtidig opreklameres udlandsture med, at man der på destinationen kan/ skal spise og købe ind og spise og købe ind.

Jeg har i mange år demonstreret mad i embeds medfør. Efter nogle år spurgte jeg, hvor meget de gik hjem og lavede af det, jeg demonstrerede. Mine tilhørere erkendte, at det var meget lidt eller intet, de ændrede på hverdagens madvaner. Det gælder nok også tv-maden.

Ugebladene er ikke meget bedre - 16 sider med madopskrifter hver uge. Så meget skal man vel ikke forny den hjemlige madplan? Jeg foreslog engang et ugeblad, at det skulle lave nogle samlekort om husførelse, hvor de unge, som jo i dag ikke lærer husgerning som ung i huset, stille og uden større opmærksomhed kunne få samlet sig en hjælp til at få rengøring m. m. overstået på en rigtig og hurtig måde. Mange skænderier i hjemmene drejer sig om eller udspringer af det hjemlige kaos, fordi man aldrig fik lært det i tide.

Så jeg syntes, det var en god idé.

Men svaret var nej - man havde netop udvidet madsiderne med otte sider mere.

Spørg maven

Af de mange gode råd husker alle "**spis** masser af brød til". Og nu "masser af grønsager".

Man skal simpelthen ikke spise masser af noget som helst. Man skal spise sig næsten mæt. Piet Hein har sagt det, og det burde være alle tiders gode råd: »Lidt for lidt af fad og

glas er lige netop helt tilpas.« Det med "masser af" betyder jo, at mavesækken vænnes til at blive udvidet ud over den naturlige mæthedsgrænse. Jeg tror, at det er dér, man skal sætte ind. Fortæl folk, at "øjnene skal spørge maven", som vi sagde til vore børn.

Eller som en anden sagde: »Du kan alligevel ikke spise alle bagerens kager - så nyd dog den ene, du tager.« Hvis virksomhederne skal hjælpe, bør det være med mindre tallerkener og mindre portioner, når der øses op. Små, men effektive skridt.

»Jeg tror, at det er dér, man skal sætte ind. Fortæl folk, at "øjnene skal spørge maven", som vi sagde til vore børn.«.

- »Du kan alligevel ikke spise alle bagerens kager - så nyd dog den ene, du tager.« Det er en god tilgang til samfundets problemer med overvægt. Fotocollage

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Spis hunden - FLOP 15

3. januar 2010, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 27, Dyr læge, Abild Dyreklinik, Brabrand KNUD STEENSBORG..., 1193 ord, Id: e1d44124

Det mener jeg... De årlige CO2-omkostninger er højere ved en mellemstor hund end ved at køre 10.000 km om året i en firehjulstrækker. Vil vi så skaffe os af med hunden eller bilen?

Henter billede...

COP15, Hope 15, Flop 15 - kært barn har mange navne. Måske skulle det bare have heddet Utopia 15. Det er i hvert fald helt uforståeligt for mig, at man overhovedet har kunnet tro,

at der kunne opnås konsensus blandt mere end 170 statsoverhoveder, hvoraf nogle repræsenterede stater, der lever af forurening.

Man kan snakke CO₂, og hvad man ellers lyster, men er det egentlige problem ikke antallet af mennesker på denne jord? I 1950 var der 3,5 milliarder. Lige nu, mens jeg skriver dette, var antallet 6.852.05.768 milliarder. I 2030 forventer kilder i FN, at antallet vil være ca. ni milliarder. Jamen, hvor længe tror man, at man ustraffet kan blive ved? Jordens befolkning øges med 75 millioner om året. Er CO₂-problematikken ikke blot et indlæg i debatten om et ekstra kosmisk nanosekund til menneskeheden? Mange store filosoffer har udtalt sig om emnet, men ærligt talt, er det ikke logik for perlehøns, at jordens ressourcer er begrænsede.

Apropos perlehøns, så er der jo også alle dyrene. Både vilde dyr, husdyr og familiedyr. Modsat det faldende antal vilde dyr, så er antallet i de to sidste kategorier voldsomt stigende.

Husdyr og familiedyr har hidtil stort set helt undgået at blive draget ind i miljødebatten bortset fra lidt methan fra bøvsende kreaturer og irriterende hundelorte.

Lige før klimakonferencen kom der imidlertid et indlæg om familiedyrs betydning for udvikling af CO₂. Bogen "Time to Eat the Dog: The real Guide to a sustainable Living". ("Det er tid til at spise hunden: Vejen til et bæredygtigt liv").

Bogen er skrevet af Brenda og Robert Vale, arkitekter og professorer ved Victoria University i New Zealand. "The Vales" har i mange år interesseret sig for en globalt bæredygtig sund, grøn livsstil. Fra huse, til biler, mad og nu familiedyr. Som jeg har forstået, blev familiedyrene inddraget nærmest som en tilfældighed.

Med overraskende resultater til følge.

Bogen har mildest talt fået gang i dyrevennerne verden over. Det har været næsten som at krænke en religion. Reaktionen verden over rangerer fra vrede, sorg, undren, humor til bedre vidende, og forslag om CO₂-skat på kæledyr.

Også videnskabelig skepsis. Et af indlæggene lød: »De kan jo starte med at spise hinanden«. "The Vales" fik offentliggjort en artikel om bogen i det meget anerkendte blad "New Scientist". Også her var der skepsis. Derfor fik man David Mackay, en anden anerkendt uafhængig klimaforsker fra Stockholm Environment Institute, UK, til at foretage sine egne beregninger på emnet familiedyr og CO₂.

Resultaterne var næsten identiske med dem i bogen. Hans endelige konklusion var: »Owning a dog really is quite an extravagance, mainly because the CO₂-footprints of meet«. Mon mange hundeejere har tænkt den tanke? Og den holder altså ikke at sige, »min hund/ kat får ikke **kød** - den får kun tørfoder«. Tørfoder indeholder masser af kødingredienser.

Så læs bare videre.

Alene titlen på bogen - "Time to Eat the Dog" - er voldsomt provokerende.

Dog er synspunktet fra Vale ikke ment mere provokerende, end at professor Vale bragte et forslag om forbud mod traditionelle familiedyr til byen Wellingtons byråd. Samtidig foreslog han spiselige dyr som kaniner og høns som erstatninger for hund og kat.

Forslaget blev nedstemt.

Ægteparret har ikke som vanligt i CO2-debatten udregnet dyrenes direkte udskillelse eller produktion af CO2. I stedet anvender de begrebet "økologiske fodaftryk".

De er så at sige gået et skridt bagud.

Deres udsagn er baseret på produktionen af CO2 relateret til mængden, typen og indhold af indtaget foder. Beregningerne er omregnet til nødvendige globale gennemsnitlige hektarer - nødvendig jord for produktionen af dette foder. 1 hektar er 100 x 100 m.

I både bogen og artiklen "New Scientist" har de udregnet, at en mellemstor hund - f. eks. en border collie eller cockerspaniel - **spiser** 164 kg **kød** og 95 kg korn om året. Det kræver et areal på 0,84 global hektar (1 hektar = 100 x 100 m). En schæfer kræver 1,1 hektar.

Dette sammenligner de med at køre i en 4,6 l firehjulstrækker, som kører ca. 10.000 km om året.

Konstruktionen af bilen og de 10.000 km kræver 0,41 hektar produktionsjord. Deres konklusion er, at de årlige CO2-omkostninger er betydeligt højere ved hold af en mellemstor hund end ved at køre 10.000 km om året i en firehjulstrækker. Og så har man ikke engang taget højde for den forurening, som hunde hømmømmene forårsager. En middelstor hund vil i løbet af et 10-årigt liv udskille ca. et halv tons fæces (afføring). Det er dog en sjat.

"The Vales" konkluderer, at det ikke er, hvad der kommer ud af dyrene, der er det største problem for miljøet. Det er, hvad der går ind.

"The Vales" har også udregnet på andre dyrearter.

En kat kræver 0,15 hektar. Det svarer ca. til at køre i en Volkswagen i et år. En hamster 0,014 hektar.

To hamstere svarer til driften af et plasma-tv i et år. En kanariefugl 0,007 hektar. Det mest CO2-effektive dyr, de har regnet på, er guldfisken med et økologisk finneaftryk på 0,00034

hektar. Det modsvarer driften af to mobiltelefoner i et år. Tænk på det, næste gang du betragter din guldfisk i bowlen og har en juleaften med 62 millioner SMS'er.

De økologiske footprints af en gennemsnits-inder svarer til 0,8 hektar.

En englænder = 1,89 hektar.

En amerikaner = 9,5 hektar! Det er således ikke så underligt, at en stor del af trafikken i USA foregår i fedmerullestole.

Man kan mene om bogen, hvad man vil. Titlen er voldsomt provokerende på de fleste dyreelskere.

Beregningsmetoderne er måske meget simplificerede, men ikke desto mindre efterfølgende bekræftet.

Retfærdigvis skal det siges, at titlen på bogen efterfølges af et spørgsmålstegn, og at det egentlige formål med bogen er en kritik af vores voldsomme forbrug af **kød** og dermed globale hektarer.

Bogen er i bund og grund kun en anklage mod kødindustrien og vores forbrugervaner. "The Vales" ønsker ikke, at vi skal spise vores hunde -der er heller ingen opskrifter på tilberedning af hund i bogen. De vil, at vi skal spise mindre **kød**, og at vi skal betragte vores familiedyr som luksus og extravagance, som kan udsættes for kritik.

Jeg har selv både hund, kat, fugle, skildpadder, akvariefisk og firehjulstrækker.

Jeg **spiser** ikke mine dyr, men næste gang køber jeg en anden bil. Jeg vil glædes over mine dyr og betragte dem som et frynsegode til livet. Faktisk tænker jeg også ofte på netop det.

Gode nytårsønsker kunne være, at vi i hvert fald ikke overfodrer vores kære familiedyr, at vi sætter pris på den store luksus, det er at have familiedyr, og at vi skal være modtagelige for kritik.

Måske er det ikke helt nok, at vi blot fokuserer på energipærer, hvis Jorden skal overleve? Godt Nytår.

Knud Steensborg har sin egen klinik i Brabrand, Abild Dyreklinik. Han er tilsynsførende dyrlæge i Randers Regnskov.

»Det mest CO2-effektive dyr, de har regnet på, er guldfisken med et økologisk finneaftryk på 0,00034 hektar. Det modsvarer driften af to mobiltelefoner i et år.«.

Citat

»Bogen har mildest talt fået gang i dyrevennerne verden over. Det har været næsten som at krænke en religion.

Knud Steensborg.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Er fedt nu fedt alligevel?

2. juli 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 5, ELSE BOELSKIFTE..., 397 ord, Id: e215285f

Kostråd: Fedt i kød og mejeriprodukter er måske ikke så usundt som hidtil antaget, viser en række nye forskningsresultater. Men det tror danske ernæringseksperter ikke umiddelbart på.

Henter billede...

Endnu en overskrift: "Fed mælk bedst for hjertet" har for ganske nylig føjet sig til rækken af forskningsresultater, der rejser spørgsmålet om, hvorvidt fedt i mælkeprodukter og **kød** nu også er så slemt som sit rygte. Australske forskere har påvist, at jo flere fede mælkeprodukter, 1.529 indbyggere fra Queensland indtog, jo lavere var deres risiko for at dø af hjerte-karsygdomme i de 5-16 år, forskerne fulgte dem.

De australske forskere tør ikke helt udelukke, at deres fund udelukkende skyldes tilfældigheder, men de betragter selv deres studie som stærkt, fordi det har fulgt deltagerne over en lang årrække.

Svensk efterprøvning På universitetet i Uppsala er forskere på vej med en række forsøg, hvor de vil give deltagerne forskellige typer af mælkeprodukter og følge deres sundhedstilstand.

Den type undersøgelser er nødvendige, førend man begynder at tale om at ændre kostrådene, mener den svenske ernæringsforsker Ulf Riséius.

I Danmark har forskningschef Inge Tetens, seniorrådgiver Agnes N. Pedersen og souschef Ellen Trolle fra DTU Fødevareinstituttet for nylig gennemgået fire af de videnskabelige artikler, der siden maj 2009 er publiceret om mættet fedt og kulhydrater, og som er fremhævet i medierne for at så tvivl om kostrådene.

Tvivlen er unødigt og beklagelig, mener de tre forskere.

Usikre undersøgelser

»Et par enkeltstående videnskabelige artikler, der bygger på observerende undersøgelser, giver ikke tilstrækkelig vægt til at ændre de eksisterende kostråd. Det er de nye resultater for usikre til,« siger Agnes N. Pedersen.

De officielle kostråd tages typisk op til revision, når nordiske fageksperter systematisk har gennemgået den samlede videnskabelige dokumentation om sammenhæng mellem næringsstoffer og sundhed.

Resultaterne vil fremgå af de næste Nordiske næringsstofanbefalinger, der udkommer i 2012.

else.boelskifte@jp.dk

»Et par enkeltstående videnskabelige artikler, der bygger på observerende undersøgelser, giver ikke tilstrækkelig vægt til at ændre de eksisterende kostråd.« Agnes N. Pedersen, DTU Fødevareinstituttet.

Fakta: HOVEDPUNKTER

Er sødmælk og smør nu også så farligt, som vi går og tror? Australsk studie siger nej.

Ekspert i DTU Fødevareinstituttet anbefaler, at man fortsat holder sig til kostrådene.

SUNDHED

De otte kostråd

Spis frugt og grønt - 6 om dagen.

Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag.

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager.

Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og **kød**.

Spis varieret og bevar normalvægten.

Sluk tørsten i vand.

Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

I kontakt med naturen

📅 29. oktober 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, TINA BRYLD..., 1592 ord, Id: e243e640

Tilpasning: Er nutidens hunderacer stadig så tæt på sin forfader ulven, at de skal fodres med rå **kød**, som om de stadig levede i naturen? Eller er hundene tværtimod kultiveret i en grad, så det er nonsens at tale om natur?

Henter billede...

Det er et spørgsmål om at være tæt på naturen.

Ikke mindst, når man er en hund.

Derfor skal hunde spise det samme, som de ville have spist i naturen: rå **kød**.

Det mener Merete Prior, der er indehaver af Dansk Barf Center, en dyrlægeklíník i Glostrup, der sælger såkaldt barf-mad.

Barf er en forkortelse af både bones and raw food - ben og rå **kød** - og biologically appropriate raw food - på godt dansk råfodring. Sidstnævnte bygger på den australske dyrlæge Ian Billinghursts ide om at fodre dyr efter deres oprindelige behov: græs til hesten og bambusblade til en panda f. eks. For hundens vedkommende er det at trække trådene tilbage til dens forfader, ulven.

Vrøvl. Det er længe siden, at hunden har været tæt på naturen, så derfor er der ingen grund til at fodre den, som om den var en ulv, mener dyrlæge Knud Steensborg, dyrlæge med egen klinik, Abild Dyreklinik i Brabrand ved Århus.

»Jeg har svært ved at se ligheden mellem en pekingeser og en ulv. Man kunne lige så vel sige, at vi mennesker skal spise ligesom de chimpanser, som vi også deler gener med,« siger han, der går klart ind for, at man køber færdigfoder til sin hund.

»Det indeholder lige nøjagtigt det, som hunden har brug for, hvis man vel at mærke køber noget ordentligt,« siger han, der selv i 1980'erne var med til at introducere noget af det dengang helt nye færdigfoder, som var udviklet i USA.

Efter hans mening er det at være i kontakt med naturen, at man faktisk erkender den udvikling, der er sket, siden hunden skilte sig fra sin forfader.

Merete Prior mener tværtimod, at der nok er ændret ved hundens udseende i forhold til ulven, men at dens indre fysiologi stadig er den samme.

At spise rigtigt og rå

Merete Prior er sygeplejerske og har med sit speciale i hjertesygdomme altid interesseret sig for ernæring og har rådgivet mange om vigtigheden af at spise rigtigt.

Hun er vokset op med hunde og har også en hel del selv - 10 golden retrievere, en ung, irsk ulvehund og en saarloos wolfhound, en hollandsk hund, der er en blanding af ulv og schæfer.

Alle hendes hunde bliver fodret efter barf-forskrifter. I klinikken kan man købe alle typer frossent **kød** - rensdyr, and, kalkun, okse, lam og hest eksempelvis. ved siden af **kødet** skal man købe et vitaminpulver, som skal drysses hen over **kødet**.

Man kan også købe **kødet** i tørret form, altså lidt a la færdigfoder, men stadig kun indeholdende rent **kød**, der er tørret, men ikke varmebehandlet, hvilket for

barftilhængere er den store forskel: Maden må ikke være tilberedt, for det ændrer vigtige strukturer i den.

Merete Prior **spiser** helst, om end ikke konsekvent efter samme princip. Rå grøntsager, rå frugt, rå fisk - sushi - gravad laks, tatar. Der er mange muligheder, fortæller hun, der har fået sin mand, Lars Madsen, med på ideen. Han var, da de lærte hinanden at kende, allergisk over for hunde. I dag har han intet problem og arbejder i øvrigt også med klinikkens pelsede kunder.

Den holistiske tankegang på klinikken betyder også, at kunderne aldrig bliver anbefalet at bruge kemiske loppemidler til deres dyr.

»Vi bruger i stedet hvidløg i maden,« siger Merete Prior, der på samme måde går ind for, at man ikke vaccinerer en hund, før man har målt, om den stadig har antistoffer i blodet fra sidste vaccination.

»Man kan barfe alle dyr,« understreger hun. Hund, kat, ilder, fritte - ligesom hun henviser til, at man i zoologiske haver fodrer efter dyrenes naturlige behov.

Hun har ikke meget til overs for, at man i færdigfoder-verdenen har udviklet racespecifikt hundemad.

»Hvad er forskellen på maden til en engelsk bulldog og en retriever?« spørger hun. »Det svarer til at sælge en slags rugbrød til kinesere, en anden til danskere.«.

Racespecifikt foder

Knud Steensborg har en anden udlægning.

»Det er rigtigt, at der nok ikke er nogen grund til at købe et racespecifikt foder til den voksne hund. Men en granddanoishvalp skal altså have noget andet foder end en pomeranianhvalp. Ligesom den gamle hund skal have noget, der passer til dens behov. Det er jo det, der er meningen med færdigfoder.

Det tager udgangspunkt i hundens ernæringsbehov, og det kommer an på hundens væksthastighed og alder.« Steensborg henviser også til, at man i flere amerikanske zoologiske haver i høj grad giver dyrene færdigfoder, netop for at sikre sig, at de får, hvad de har brug for.

En del uenigheder omkring fodring kan findes i begreberne carnivor eller.

Hokuspokus

I Knud Steensborg ører lyder det som det rene hokuspokus.

»At fodre efter barf-metoden er at gå tilbage til 1970'erne. Jeg var også dyrlæge omnivor. Carnivor betyder at være kødæder. Omnivor om populært sagt at være til lidt af det hele.

»En hund er carnivor,« siger Merete Prior, og henviser igen til ulve, som hun har studeret i Canada gennem flere år.

»Det er forsvindende lidt grønt materiale, man finder i en ulvs afføring. Det er faktisk mest de unge ulve, der **spiser** lidt bær. Til gengæld får ulvene grønt, når de **spiser** byttedyrenes maveindhold.

Det er fordøjet af byttedyrene, så derfor kan ulven få gavn af det. Hvorimod hverken ulven eller hunden har stor glæde af en rå gulerod, fordi de ikke kan nedbryde cellevæggene i guleroden. Så den kommer ud igen i tygget, men ufordøjet form.« Hunde og katte, der bliver barf-fodret, får ikke dette grønne maveindhold. Derfor får de vitaminer i form af en grønsagsblanding og en frugtblanding, der er slået mekanisk i stykker, så dyrenes tarmsystem kan trække de givende stoffer ud.

»Altid handler det om at se på kvaliteten af det, som man fodrer med. Det er jo ikke nok at give proteiner, det skal være proteiner af en vis kvalitet, hunden skal have,« siger Merete Prior, der fortæller, at de tilbagemeldinger, som hun får, går på, at hundene er blevet mere omgængelige og bryder nogle af deres angstgrænser.

»Der er hunde, der pludselig ikke er bange for at gå på trapper eller køre i bil mere.

Jeg tolker det sådan, at ligesom mennesker kan hunde få et større overskud, når de befinder sig godt fysisk.« Hun nævner også hunde, der efter at være gået over til barf-mad ikke længere har allergi. Faktisk er hunde med allergi den største patientgruppe i hendes klinik, og 9 af 10 hunde hjælpes af med allergien, siger hun.

dengang, og jeg skal hilse at sige, at vi havde mange hunde med knoglelidelser, fordi de fik hjemmelavet foder. At supplere med tilskud er jo helt ude i hampen, for man kan jo ikke vide, hvad der er i **kødet**, og derfor kan man heller ikke dosere et tilskud rigtigt,« siger han.

»Når man nu har udviklet hundefoder, der rummer alt det, som en hund skal have, hvorfor så ikke bruge det? Hunde lever i dag længere end tidligere, og det er bl. a., fordi de får det rigtige at spise. Allergi: Der er aldrig konstateret allergi over for tilsætningsstoffer, og allergi har i 99,9 pct.'s tilfælde intet med fodring at gøre. Som regel er det nedarvet, allergi er i bund og grund et raceproblem, altså knyttet til gener.

« Dyrlægen nævner schæfer, west highland white, golden retriever, boxer og amerikansk cockerspaniel som eksempler på hunderacer, der ofte udvikler allergi.

Hvorimod han sjældent oplever det hos blandinger.

»Men helt generelt vil jeg sige, at hunde altså ikke bliver mere syge i dag, men en bedre diagnostik og en længere levealder hæver antallet af sygdomme, der opdages. Vi får hunde ind på klinikken, som har fået et ben at tygge i, har spist det og har fået problemer med maven. Nutidens hunde kan simpelthen ikke tåle store mængder af calcium, heller ikke fra ben, som de har tygget sig igennem. Derfor er mit råd, at hvis man vil give sin hund et ben - hvilket er godt for tænderne og fint tidsfordriv - skal det være et ben, der er så stort, at den kun kan gnave, ikke spise,« siger dyrlægen og tilføjer, at det med at bruge hvidløg i stedet for loppemiddel har han hørt om meget længe.

Han har bare aldrig set, at det har virket. Ligesom han henviser til, at der er lavet mange forsøg med sammenhængen mellem fodring og psyke hos hunde.

»Det er aldrig bevist, at der er en sammenhæng; til gengæld er det blevet afvist flere gange.«.

tina.bryld@jp.dk

Fakta: Barf

At barfe er at fodre sit dyr efter dets oprindelige, naturlige behov.

Hvad angår hunde betyder det at fodre med rå **kød** og rå ben.

1 kg **barf-kød** koster 30 kr.

En hvalp skal have 10 pct.

af sin kropsvægt af det rå **kød**.

Den voksne hund skal have 2 pct. af sin kropsvægt. En hund på 30 kg skal således have 600 g **kød** i dagens måltid.

Det koster 22-23 kr. om dagen af fodre en golden retriever på ca. 30 kg. 18 kr.

i **kød**, 5 kr. i vitaminer.

FAKTA

FAKTA

Færdigfoder

Færdigfoder kom for alvor på det danske marked i 1980'erne.

Hvor meget hunden skal have, afhænger af typen af foder og af den enkelte hunds stofskifte.

Det kan variere meget selv mellem kuldsøskende.

En tyk hund skal have forholdsvis mere end en tynd af samme slags.

Et godt fuldfoder koster 15 -22 kr. pr. dag til en hund på 30 kg, hvis man følger anbefalingerne, som ofte ligger i den høje ende.

HOVEDPUNKTER

Aldrig har vi brugt så mange penge på hundefoder.

Men eksperter i hunde er langt fra enige om, hvordan pengene bruges bedst.

- Den irske ulvehundehvalp Genie, som er Merete Priors 12. hund, er i sit korte liv kun blevet fodret efter barf-metoden og sætter her tænderne i et stykke med rå kalkun.
Foto: Mik Eskestad

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

På opdagelse i fødevareindustrien

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

19. januar 2010, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 16 (Bøger), LARS OLE SAUERBERG..., 553 ord, Id: e1d934b1

N Jonathan Safran Foer påpeger en række forhold, som bør få forbrugerne til at tænke sig lidt om. Succesforfatteren holder sig dog fra at være missionerende.

[Henter billede...](#)

DEBAT JONATHAN SAFRAN FOER: OM AT SPISE DYR (Eating Animals, 2009) Oversat af Jan Hansen 396 sider, 299 kr. Tiderne Skifter UDKOMMER I DAG Fire stjerner.

Når der fiskes 500 g tigerrejer i Det Indiske Ocean, smides der 13 kilo dræbt bifangst tilbage i havet. Statistikken er en af de mange, der kommer ud af Jonathan Safran Foers intensive undersøgelser af den animalske fødevareindustri både globalt og lokalt i hans hjemland, USA.

Foer, der opnåede øjeblikkelig berømmelse med sin debutroman om Holocaust "Alt bliver oplyst" i 2002 og som bragede igennem endnu engang tre år efter med "Ekstremt højt og utrolig tæt på" om 11. september, har denne gang ikke skrevet en roman, men leveret en dokumentarisk beretning, fiktionens formelle modsætning.

Og så alligevel ikke. For Foer tager udgangspunkt i mange af de fortællinger, der knytter sig til vores fødevarer.

Hans egen erfaring

Hans egen erfaring om mad var en fortælling. Den handlede om hans bedstemors kylling med gulerødder.

Det var langt mere end bare et spørgsmål om at stille sulten. For bedstemoderen var en af de få jøder, som det var lykkedes for at undslippe folkedrabet i Østeuropa under Anden Verdenskrig.

På sin flugt fra nazisterne og deres lokale håndlangere blev livet reduceret til behovet for skjulesteder og mad. Ikke meget er gået til spilde siden i bedstemoderens husholdning.

En anden af Foers personlige fortællinger, som han dog deler med mange, er et religiøst funderet regelsæt om, hvad der kan **spises**, og hvad der ikke kan. Kosherreglerne udspringer af Det Gamle Testamente og styrer stadig jødernes spisevaner over hele verden.

Kulturernes betydning

Men der er andre og uskrevne regler. Foer peger på mange kulturers vægring ved at spise hunde, mens man i andre anser menneskets bedste ven for en udsøgt delikatesse. Og så er der jo alt det med, hvad man kan spise af dyret, og hvad ikke.

Hvor mange af denne anmeldelses læsere mon har fået øjne, nyre eller hjerne for nylig? Derimod glider der tonsvis af bagt svinelever blandet med svinefedt ned hver dag, når den danske nation går til frokost.

Der er utallige accepterede fortællinger i betydningen fiktioner i folks omgang med mad. Det er eksempelvis en udbredt opfattelse, at hunde og andre kæle-og nyttedyrs **spiser** man ikke, fordi de er kloge.

Derimod er kyllinger traditionelt anset for at være dumme, og de allerdummeste er fisk, som vi jo alle ved ikke kan føle smerte. I hvert fald en bekvem tanke.

Mange henvisninger

Foer har undersøgt den amerikanske fødevareindustri ved selvsyn og understøtter sine indsigter med et væld af referencer til relevant litteratur. Af bogens 400 sider er de 60 en tæt trykt bibliografiover anvendt, relevant litteratur.

Foers interesse i fødevareindustrien begyndte først, da han for få år siden blev far. Hvilke fortællinger om mad skulle sønnen opdrages med?.

Kødet blev fravalgt

Foer, der konstant er nøgtern og aldrig bliver fanatisk, kommer frem til, at som vegetar er man da i det mindste ikke med til »kampen mod dyrene«. Helst havde han dog set, at maden, inklusive den animalske, kunne komme fra mindre, bæredygtige landbrug, der kan praktisere etisk forsvarlig dyrebehandling.

Men da han ikke ser megen mulighed for det i en verden domineret af den industrialiserede fødevarefremstilling, er den radikale, personlige løsning af vælge **kødet** fra.

Man **spiser** ikke sin leverpostejmad med helt samme appetit, så længe "Om at spise dyr" er i tankerne.

Men Foer er ikke missionerende.

Han påpeger blot en række forhold, som bør få forbrugerne til at tænke sig lidt om.

kultur@jp.dk

- Jonathan Safran Foer havde helst set, at maden kunne komme fra mindre, bæredygtige landbrug, men det ikke er muligt, er hans personlige løsning af vælge **kødet** fra. Foto: Beбето Matthews/ AP

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Interview: "Madtosse" på sundhedsmission

📅 5. marts 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, METTE VOLANDER..., 1226 ord, Id: e1e9034e

Sundhed: Trine Hahnemann er Danmarks p. t. bedst sælgende kokebogsforfatter i udlandet og en fanebærer for det hotte, nye nordiske køkken.

Henter billede...

Trine Hahnemanns seneste kokebog, "Tænk før du **spiser**", er ikke bare endnu en kokebog.

En tur gennem de 141 sider med retter som blåbærboller, rugpasta med grønkål og hvidløg og smukke billeder af lysende nordiske himler, grønne marklandskaber og rå kyster får en til at ville lave lækker, enkel mad af bedre råvarer - hver dag. Ikke flere købepizzaer og frostretter her, tak.

Man kan endda efter endt læsning ønske, at Trine var ens madmor, eller at man havde sin daglige gang i Snapsetinget på Christiansborg eller i Microsoft, hvor hun og mange af hendes i alt 50 ansatte hver dag står for kantinemaden.

»Jeg er en madtosse og et stort familiemenneske og har, lige så langt jeg kan huske tilbage, elsket at lave og spise mad. En stor del af min tid går med at rejse ud og lave mad til folk og forsøge at overbevise dem om, at grønkål, rødbeder og rugmel er sagen.

Og så laver jeg mad derhjemme,« fortæller Trine Hahnemann.

Derhjemme er et Kartoffelrækkehuset på Østerbro i København, hvor hun lever med mand og to store børn.

Skandinavien hitter

Mad fra Trine Hahnemanns hånd er enkel, ærlig og let at gå til. Lidt ligesom hende selv. Mange vil måske huske hende fra hendes i alt ni år som madskribent på Alt for damerne og Femina. Både dengang og nu, som kugebogsskribent og kreativ direktør i sit cateringfirma, er målet at lave god mad til mennesker og at inspirere os andre til at gøre det samme.

Puls møder hende dagen før udgivelsen af hendes tredje kugebog på tre år. Hun kommer direkte fra Morgentv, hvor hun har lavet mad for seerne. I aften står den på workshop for et firma, og på lørdag skal hun til London for at beværte en workshop om nordisk morgenmad. Hele hendes liv og verden drejer sig ifølge hende selv om én ting: at lave god mad til og sammen med andre.

Det med grønkålen og rugmelet er vigtigt netop nu. Trine Hahnemann arbejder - sammen med mange andre - på at få sat det nye nordiske køkken på verdenskortet. Et køkken, som er rent, enkelt og sundt, og som også er klimavenligt, da det baserer sig på, hvad Nordens flora og fauna har at byde på årstiderne igennem.

»Scandinavian Cooking er stort i udlandet lige nu. Og det er mere end bare maden, men hele vores livsstil, som er i fokus. Folk i udlandet tror virkelig, at vi har regnet den ud heroppe i Skandinavien, at luften er renere, at vi aldrig arbejder, og at vi i det hele taget lever det perfekte liv,« siger Trine Hahnemann bl. a. på baggrund af indtryk fra en rundrejse i USA i efteråret med sin forrige kugebog, "The Scandinavian Cookbook".

Brug for balance

Men succesen i udlandet er en sidehistorie. Det primære er maden og holdningerne, som i "Tænk før du **spiser**" er oversat til madopskrifter. Bogens opskrifter bygger på nordiske råvarer, madtraditioner og så de gode gamle otte officielle kostråd. For der er brug for fornuft midt i en tid med masser af madhysteri og forbud mod det ene og det andet, mener hun.

»Jeg ville lave en sundhedsbog uden hokuspokus og helt uden outrerede ideer og forbud, som der har været alt for meget af de senere år.

For mig er det meget, meget vigtigt, at det at spise mad ikke bliver problematisk. Mad kommer fra jorden og de dyr, der er på den. Det er der en fødekæde i, før det ender på vores bord. Og her skal det smage supergodt, være noget, vi nyder sammen, og som tilfredsstiller os på alle mulige måder. Det er det, sundhed handler om, ikke om hele tiden at sidde og regne ud, om du nu også har fået det rigtige antal kalorier,« siger Trine Hahnemann.

Trods skarpe holdninger til slankemani, discountbølger, industrimad og dårlige råvarer er hun ikke den, der peger fingre ad andre. Faktisk mener hun, at danskerne og skandinaverne har fat i den rigtige ende, når det handler om at lave og spise god mad.

»Vi laver stadigvæk rigtig meget god mad i vores køkkener her i Skandinavien.

Fastfood-industrien har heldigvis stadig ikke fået fat i os i samme grad som i England og USA. Mange af os er pressede på tid, men der mener jeg altså, at vi må prioritere maden. At få god mad er altså vigtigere end lige at få strøget skjorterne eller at komme ned i fitnesscenteret,« siger Trine Hahnemann.

mette.volander@jp.dk

Fakta: HOVEDPUNKTER

Der skal mere fornuft ind i madlavningen, og kvaliteten på fødevarerne skal op.

Skandinavisk mad er blevet moderne i udlandet.

Fakta: Gode råd til bedre hverdagsmad:

Det behøver ikke at være så svært at få køleskab og grøntsagsskuffen fyldt med gode råvarer, siger Trine Hahnemann og giver et par staldtips til, hvordan det kan lade sig gøre at få god mad på bordet hver dag - uden at rende byen rundt.

1. Planlæg familiens mad og de indkøb, der skal til, en gang om ugen.
2. Tegn et abonnement på en grøntsags-og frugtkasse og en fiskekasse.
3. Køb en røremaskine, og bag dit eget brød. Det behøver ikke at tage så lang tid, som du tror.

4. Bestil en sending godt økologisk **kød** fra en af netbutikkerne, og få det leveret hver 14. dag.

»En god økologisk kylling koster måske 200 kr., men der er mad til tre dage i den. Den ene dag kan du bruge brystet, den næste lårene, og på tredjedagen koger du suppe på skroget.

« Ifølge Trine Hahnemann skal en familie på fire have et madbudget på 6.-10.000 kr. om måneden.

»Men er du meget striks, kan du gøre det for 4.000 kr. og stadig få god mad,« siger hun.

Ifølge Danmarks Statistik brugte en børnefamilie i 2006 gennemsnitligt knap 3.750 kr.

på mad om måneden.

Fakta: Om discount

Trine Hahnemann hader discountbutikker, også Netto, som hun kalder "den gule butik".

»Jeg var virkelig i et dilemma, da Netto solgte mine bøger.

Jeg bryder mig ikke om discountbølgens fokus på, at alt skal være så billigt som muligt.

Jeg forstår det ikke. Jeg mener, at du bliver, hvad du **spiser**. På hvilke andre områder i livet er det eneste, du tænker på, at få de billigste og ringeste varer af alle? Konsekvensen er jo, at madvarerne er blevet presset så langt ned i pris, at det ikke kan lade sig gøre at producere dem ordentligt.

Hvis vi vil have bedre råvarer, er der ingen vej udenom: Vi må betale landmændene og fødevarevirksomhederne en anstændig pris for varerne.«.

Fakta: Om mindre **kød**

" Tænk før du **spiser**" bygger på de otte officielle kostråd om seks om dagen, fuldkorn osv., men Trine Hahnemann har tilføjet et nyt princip. Hun mener ikke, at det er holdbart, hverken for miljøet eller sundheden, at vi bliver ved med at spise så meget **kød**, som vi gør.

»Den måde, vi producerer dyr på i dag, er ikke god, og der kommer en råvare ud af det, der ikke er af særlig høj kvalitet.

Hvis vi skal producere kvalitetskød med mere dyreetisk indhold - og stadig flere mennesker verden over får råd til **kød** - kan vi ikke få **kød** hver dag længere. At leve sundt handler også om at spise en del lokale sæsonråvarer, som belaster Jorden mindst muligt. Det er tilfældigvis og ret smart også rigtig godt for dig.«.

- Om mad som religion »Atkins, Kernesund og alle de andre alternative måder at spise på bygger på forbud mere end glæde. Man sygeliggør maden, gør mad til medicin og forbyder os at spise f. eks. mælk og mel ud fra en tro på, at det er dårligt. Hele dette madhysteri kommer af, at vi har mistet forbindelsen til jorden og landet, fordi vi stort set bor i byer alle sammen. Hvis vi vidste, hvor køen kommer fra, og hvad der sker med den frem til køledisken, ville vi ikke sygeliggøre maden på den måde.«
- **Kød** hver dag er ingen menneskeret. Vi vil komme til at skære ned på kødforbruget af hensyn til både sundhed, madkvalitet og miljø, mener Trine Hahnemann. Foto: Christian Klindt Sølbeck

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Teknologisk faste

27. februar 2010, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Kultur), Side 3 (Kultur), ANDERS RAAHAUGE..., 311 ord, Id: e1e6f76d

Afkald på **kød** kan komme på mode i fastetiden igen. Nu blot ikke for at gøre bod i Herrens øjne, men for at tjene atmosfæren.

Henter billede...

Vi er i fasteperioden. Engang blev der fastet på kirkens bud for at gøre bod, men moderne mennesker føler bestemt ingen behov i den retning længere, så faste er gået af brug.

Men **kødets** spægelse kan nemt komme på mode igen, blot motivet bliver mere moderigtigt. Med tidsånden i ryggen foreslår britiske biskopper indførelsen af "teknologisk faste".

De opfordrer alle til at tage en kold tyrker med tv, mobiltelefon og iPod. Hvis man kan klare det. Blot for en dag. Længere kan man ikke forvente, at moderne mennesker skal plage sig selv.

Lykkes afkaldet i 24 timer, kan man måske trappe op og holde en teknologi-fri dag om måneden, foreslår initiativtagerne.

Mindre CO2-udledning

Man får ro til fordybelse, når man lægger de elektroniske distraktioner på hylden. Biskoppen af Oxford, James Jones, udtaler til Daily Telegraph, at han vil kæmpe for ikke at bruge sin blackberry i fastetiden. Det er godt for vores spirituelle velbefindende at gear ned, siger han.

Men de kirkelige dignitarer sigter især på sænkelse af energiforbruget, og CO2 er temaet for den nye faste.

Organisationen Tearfund og kirkefolket har opstillet en hel liste med forslag til faste, der kan formindske CO2-udledningen. De håber, at man frem til den 3. april vil følge forslagene, der også angår kødforbruget som i gamle dage, men nu af helt andre grunde.

Stearinlys og byttefester

Bliv deltids-vegetar og skær grønsagerne tyndere, så de skal koge kortere, lyder et bud. Skyl ikke ud efter hvert eneste toiletbesøg, lyder et andet. **Spis** ved stearinlysenes skær. Undgå skrappe accelerationer i bilen. Reparer tøj i stedet for at kassere.

Arranger byttefester med vennerne for tøj, dvd'er, cd'er, smykker og tasker. Og tag toget i stedet for at flyve, hvor det er muligt.

Church of England bakker op om den nymoderne faste, ligesom flere videnskabsmænd har givet deres støtte.

Mere på www.tearfund.org.

anders.raahauge@jp.dk

- Britiske biskopper foreslår, at man som et forsøg giver afkald på indtagelse af teknologisk føde fra tv, mobiltelefoner og computere i 24 timer. Foto: Russel A. Daniels/ AP

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Små jægere i Store Skov

📰 5. september 2010, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 15, 172 ord, Id: e22beb21

Jægerne har indtaget Store Skov i Århus. Våbnene er blevet derhjemme, men byttet er med, og det er jagthornene også.

[Henter billede...](#)

Claus Møller fra Jægerne Århus hjælper børn og deres forældre til rette ved gevirværkstedet, hvor børn kan lave figurer eller amuletter af gevirerne. Der er sav, boremaskine og sandpapir til rådighed, og man må tage det færdige arbejde med hjem.

»Forældrene må da også gerne lave noget på gevirværkstedet,« siger Claus Møller, der er glad for, at publikum strømmer til - og står i kø for at smage på dådyrkødet, som serveres direkte fra grillen.

»Dådyrkød er altså noget bedre på grillen i haven end de pølser, som mange **spiser** her om sommeren. Det **kød**, vi har med hjem, er selvfølgelig et resultat af vores jagt.

Men naturoplevelserne er det vigtigste,« siger Claus Møller.

Jægerne har også placeret udstoppede dyr i Store Skov, og nogle børn nøjes med at kæle med ræven eller mårhunden, mens andre deltager i jægernes konkurrence, der kan

resultere i en medalje, hvis besvarelsen er i orden. Erl.

- Signe Brøndum er tre år og gode venner med Mikkel Ræv. Nok er der et par dage til, at Signe kan tage et jagtkort, men blikket for vildet fejler ikke noget. Foto: Helle Arensbak
- Jagt er andet og mere end blot en naturoplevelse -det handler også om **kød** på bordet... og på grillen. Gæsterne i Store Skov var helt med på ideen, selv om det tog god tid, inden dådyrkødet var serveringsklart. Foto: Helle Arensbak

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

LONDONS LÆKKERIER

📰 23. oktober 2010, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 18, BIRGITTE GRUE..., 1133 ord, Id: e241719f

På Londons bedste madmarked er det sjovt at snuse, smage og købe kulinarisk take-away til hotelværelset og kufferten.

Henter billede...

En trivelig terrier ta'r imod. Den sidder solidt plantet på et bord foran den lille, mørke pub, som man går forbi på vej ind gennem den smalle gyde til Londons Borough Market.

Sammen med sin ejer kigger hunden på de mange mennesker, der strømmer til for at se, snuse, smage og købe delikatesser.

»Nix! Mærkelige, mugne oste og røde salatblade er ikke noget for mig,« siger hundens ejer. Han taler arbejderklasse-engelsk og tilføjer: »Og Charlie skal heller ikke nyde noget.

Han kan li' pie, kartofler og øl - det er ligesom mig. Charlie **spiser kød**, pie og fish & chips, og det har han gjort i 17 år og aldrig fejlet noget. Mig og Charlie, vi holder os fra al det nymodens mad derinde på markedet.«.

Smagsløg på stilke

Men det er vi mange andre, der IKKE gør! Vi svælger i lækkerierne her, på Borough Market, Londons mest berømte madmarked.

Her er en særlig atmosfære - duften af karry blander sig med den fra basilikum og gamle blåskimmel-oste. Markedet er et himmerige for alle, der interesserer sig for kvaliteten af det, vi putter i munden. Her køber restaurant-ejere, amatørkokke og kvalitetsbevidste børnefamilier ind.

Smagsløgene står på stilke - som ens øjne.

Her er salt fra Himalaya, chutney fra Indien og røget ål fra Irland. Massevis af britiske, franske og italienske oste. Nybagt brød - og hvad med La Tua Pasta's tortellini med chokoladefyld? Udvalget er, så man tror sig hensat til Syden. Men uden at forklejne de pragtfulde madmarkeder i Sydeuropa, så er det lidt nemmere at begå sig her - i hvert fald for alle os danskere, der har det lidt svært med fransk, italiensk og spansk. Her på markedet i Londons gamle industrikvarter foregår snakkeriet på engelsk.

Samtale er en vigtig del af fornøjelsen her, hvor stemningen er umiskendeligt britisk med "love" og "mate" som det, kunderne bliver kaldt af de muntre, slagfærdige handlende. De har smil på læben og masser af smagsprøver til de interesserede.

Det er et marked, hvor det er sjovt og afslappende at snuse omkring, smage, sludre og udveksle adresser.

Spiselige souvenirs

Igennem de senere år er Borough Market blevet meget populært: Scener i filmen Bridget Jones' Diary og i en af Harry Potter-filmene er indspillet her. Nu strømmer londonerne til. Og det samme gør turister med smag for specielle og udsøgte fødevarer i et udvalg, der er en blanding af særligt lækre, britiske fødevarer og importerede delikatesser. Man kan sagtens få en halv eller hel dag til at gå med at opdage nye lækkerier og fylde både maven og indkøbsposerne.

For turister er her masser af spændende delikatesser til at spise på hotellet eller købe ind i glas og krukke, som kan tages med hjem som spiselige souvenirs.

Borough Market breder sig over en spøjs samling smøger og pladser. Ud over den centrale torveplads, Central Market, med et labyrintisk virvar af smalle passager, er der to tilstødende markeder: Jubilee Market, der for nylig er kommet under tag, og Green Market, der har mange meget små stande. God skiltning og trykte vejvisere gør det nogenlunde nemt at finde vej - og selv om man skulle blive væk, så er dét bare sjovt!.

Åbningstider

Borough Market er åbent torsdag kl. 11-17, fredag kl. 12-18, lørdag kl. 8-17. Bryder man sig ikke om mange mennesker, er torsdag den bedste dag - lørdag er den travleste. Og har man sans for at prutte om priserne, så er det en god idé at komme tæt på lukketid - især lørdag, hvor mange af de handlende er villige til at slå kraftigt af i prisen for at slippe af med de sidste varer.

explorerer@jp.dk

Fakta: Beliggenhed

Borough Market ligger centralt i London på Southwalk Street og Borough High Street syd for Southwalk Cathedral.

Parkering i området Borough er besværlig og begrænset.

Der er mange offentlige transportmidler til markedet: > Med undergrunden: Stå af ved stationerne London Bridge eller Borough.

Med bus: Til London Bridge, Borough High Street eller Southwalk Street.

Til fods: Man går langs the Thames Path på The Southbank, eller man går fra City-siden over London Bridge.

Britiske delikatesser på Borough Market

Nordfield Farm laver bøffer af særlig godt kødkvæg (Dexter/ White Park) og har krydset vildsvin med racen Tamworth, og nu sælger **kødet** under navnet "Jernalder-grise".

Rugh Estate og Paul Crane er specialister i britisk dyrkede frugter og grønsager.

Wallace & Co. er efterspurgt for deres vilde hvidløg.

Wyndham House Poultry laver noget af det bedste fjerkræ, bl. a. perlehøns.

Andre berømte, britiske delikatesser-handlere: Artisan Bakers DeGustibus, Furness Fish & Game Supplies, Peter Gott and Sillfield Farm.

Andre madmarkeder

Berwick Street Market: Livligt med mange delikatesser.

Åbent mandag til lørdag kl. 9-18. Beliggende Berwick Street, London, W1.

> Billingsgate Fish Market: Stort udvalg i fisk og skaldyr.

Åbent tirsdag til lørdag kl 5-8.30. Søndag kl 6-8. Beliggende Trafalgar Way, London, E14.

> Brixton Market: Europs største afro-caribiske madmarked. Ud over mad er her tøj og ting og reggaemusik. Åbent mandag til lørdag kl. 8-18. Beliggende Brixton Station Road, London, SW9.

> Leadenhall Market: Midt i city, under tag. Udsøgt **kød**, vildt og fjerkræ. Mange spisesteder. Åbent mandag til fredag kl 7-16. Beliggende Whittington Avenue, The City, London, EC3.

> Smithfield Market: Her er der handlet **kød** i mere end 800 år.

Her køber man også gode oste og pier. Åbent mandag til fredag kl. 4-10. Beliggende Charterhouse Street, London, EC1.

London's Farmers' Market: Der findes Farmers' Markets mange steder i London. Det i Islington er af magasinet "Time Out" valgt som det bedste. Man kan søge det nærmeste på www.lfm.org.uk.

Cheddar

Cheddar er en relativt hård, gul og ofte skarptsmagende ost, som oprindeligt blev fremstillet i landsbyen Cheddar i Somerset.

Cheddar er den mest populære ost i Storbritannien: 51 pct.

af landets osteproduktion, som i alt har en værdi af ca. 20 mia. kr., er Cheddar. Osten fremstilles også i mange andre lande - fra Island til Sydafrika - men kun Cheddar fra distrikterne Somerset, Devon, Dorset og Cornwall må bære kvalitetsstempelen "West Country Farmhouse Cheddar".

Stilton

Stiltons historie går tilbage til 1700-tallet, og denne blåskimmel-ost er fortsat en af verdens bedst kendte og mest populære oste.

Navnet er klassificeret, og den ægte Stilton må kun fremstilles i Derbyshire, Nottinghamshire og Leicestershire, og den skal fremstilles af lokal komælk, der er pasteuriseret før brug.

Den modnes i en cylindrisk form og må ikke presses, og osten skal have de typiske blå "årer", som udgår fra dens centrum.

Stilton er en af de få oste, der ikke tager skade af en tur i fryseren.

I 2005 fandt the British Cheese Board frem til, at Stilton har ind-flydelse på søvn. 75 pct. af de adspurgte mænd og 85 pct. af kvinderne oplevede "mærkelige og livlige" drømme, når og hvis de spiste blot 20 gram Stilton en halv time før sengetid.

- Det bugner med forskellige ølmærker på denne stand i Borough Market. Foto: Alexandra Wirth, PA Photos
- Ølhunden Charlie og dens ejer. Foto: Jean Pestell
- Selvfølgelig er der også plads til ikke-britiske drikkevarer. Foto: Alexandra Wirth, PA Photos
- **Kød-pie** og slagter med bowler - mere britisk kan det ikke blive. Foto: Jean Pestell

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Betaget af Japan

9. marts 2010, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 10, LAURA STENUM..., 1974 ord, Id: e1ea2dbf

Udveksling: Den 16-årige Laura Stenum er vendt hjem fra Japan, hvor hun har været udvekslingsstudent i hovedstaden Tokyo. Hjemme i Danmark har hun sendt denne beretning - den sidste i en serie på seks rejsebreve.

Henter billede...

Jeg er tilbage i Danmark.

Den 10. januar, klokken godt og vel fi-re fandt jeg mig selv på vej ud af flyet, fødderne var igen på dansk grund.

I en trance, hvor jeg forsøgte at finde ud af, om jeg rent faktisk forstod de japanske stewardesser før de danske, eller om min fantasi spillede mig et puds. Rodede igennem en overfyldt taske for at finde et pas, som jeg næsten greb mig selv i at håbe, jeg havde glemt i flyet. Greb mig selv i et øjeblik bare at ville vende rundt og kræve at blive fløjet tilbage.

Det var ikke fordi, at lufthavnene var så forskellige fra hinanden. Det var såmænd kun skiltene, der fortalte, at jeg faktisk var i Danmark.

Skiltene, og manglen på højhuse uden for vinduerne.

Jeg fandt vej hen til bagageafhentning, hvor det gik op for mig, at jeg faktisk blev nødt til at lytte efter, hvis jeg skulle tyde, hvad folk omkring mig snakkede om.

Dansk lød først mest som om, folk snakkede med vat i munden.

Et øjeblik mindedes jeg, da jeg landede i Tokyos Narita lufthavn dengang i marts sidste år. Efter min første flyvetur, første gang jeg skulle hente bagage. Det eneste, jeg tænkte på, var, om min bagage mon var gået tabt. Landet et sted i et land, jeg ikke vidste hvor var. Denne gang fandt jeg mig selv halsende efter tasken, der virkede, som om den tiggede mig om ikke at tage den med sig. Som om den hellere ville tilbage.

Måske, det var bare var noget, jeg bildte mig selv ind.

Jeg greb kufferten og fulgte efter strømmen af folk ud.

Havde jeg oprigtigt tvivlet på, om jeg nu virkelig også var i Danmark, blev det hurtigt bekræftet; jeg blev mødt af kameraer, og så snart jeg så til min venstre side, var ingen

anden end Kanal 4's Sidney Lee på vej ud sammen med mig.

Velkommen hjem, Laura, nu er du i Danmark.

Mine sidste dage i Japan bestod mest af vinterferie.

Da jeg fandt ud af, jeg kun ville have to skoledage efter ferien, fandt jeg det en smule irriterende, at jeg ikke kunne tage hjem og holde jul og nytår. Men så snart kalenderen sagde december, takkede jeg den gavmilde sjæl, der havde givet mig til den 10. januar.

Præcis en måned før, den 10. december, holdt jeg en tale for min skole. På et sprog, der i løbet af et år for mig ikke længere kunne kaldes fremmed, fortalte jeg om det år af mit liv, da jeg lærte at stå på egne ben.

Selv om jeg i løbet af det ene år mange gange havde grædt og påstået, at nu kunne jeg ikke mere; nu ville jeg hjem, kom tårerne denne gang ved tanken om alt det, jeg ville lægge bag mig.

Vinterferie i Tokyo

Den 19. december begyndte min vinterferie.

Som beboer i Tokyo har jeg fra starten været i den del af Japan, jeg helst ville til; jeg kunne gå til de store shoppsteder, og det er først nu, da uret tikker, det går op for mig, hvor mange steder, jeg ikke har set.

Med pengepungen og en lommeregner aftaler jeg med veninder, hvor vi skal hen.

Til Asakusa, hvor det gamle Japans seværdigheder tiltrækker turister året rundt.

Med de piger, jeg delte værelse med, på vores skoletur til Kyoto, tager jeg dertil. Vi mødes foran Kaminarimon: Tordenporten, der leder ind til en lang sti ned mod et tempel.

Jeg tør vædde på, at for 100 år siden var det et ganske smukt og fredeligt sted - dengang boder med alt fra velduftende, nybagte kager og gammelt udseende vifter, japanske kostumer og lykkebringende dimser ikke stod presset op mod hinanden.

Selv på en ganske almindelig tirsdag den 22. december vrirler det med mennesker.

Amerikanere snakker lystigt om, hvad mon den gyldne dims dér betyder, mens jeg gør mit bedste for på højlydt japansk at spørge mine veninder om det selv samme.

Man føler sig alligevel lidt hævet over de andre udlændinge, når man er ligesom de "indfødte".

Klar til afgang

Så har jeg pakket.

Og pakket ud.

Pakket igen.

Ved siden af min madras på gulvet står to tasker: En såkaldt håndtaske, der dog efterhånden har større omfang end jeg, og min kuffert, som jeg knap kan løfte.

20 kilo for den store og 10 kilo for den lille taske, siger reglerne.

Badevægten siger 16 kilo.

Så kommer jeg gaverne fra Asakusa i.

Så siger den 23 kilo.

Igen pakker jeg om.

Juleaften på japansk

Juleaften består af julemiddag den 22., for det er den eneste dag, størstedelen af familien kan samles. Det tætteste, vi kommer på dansk julemad, er to kartofler pr. mand.

En steak, salat og tomatsuppe.

Selvfølgelig **spises** det med pinde. Der gives gaver for min skyld.

I fjernsynet fortæller de om, at kvinderne ønsker sig dyre gaver og ikke har tid til at købe en julekage i år. Mændene sukker.

Sammen med en svensk og en australsk udvekslingsstudent tager jeg til Yokohama.

Man hører så meget pænt om byen. I det feudale Japan var byen det eneste sted, der var åbent for udlændinge, og Japans Chinatown ligger også i Yokohama.

Ikke at vi gider se det. Forlystelsesparker for femårige, hvor man kan skyde robotdinosaurer med laser - dét er sagen.

Vi er jo trods alt udlændinge.

Nytårsdag i sengen

Nytårsaften er jeg syg. En forkølelse.

Min værtsmor vil straks vide, om jeg har medicin med hjemmefra. Da jeg siger nej - forkølelser er ikke det store i Danmark - spørger hun, om vi heller ikke går til læge, hvis vi får lungebetændelse eller kræft.

Hun mener, at det er skandaløst, at jeg ikke selv har medicin mod forkølelse med.

Nytårsdag tilbringer jeg i min seng på værelset; går glip af rengøring. Japanere rengør hele huset den sidste dag i december, ellers er karmaen ikke i orden, for nu at sige det på et sprog, jeg forstår.

Nytårsaften **spiser** vi soba; en slags japanske nudler, men når det siges, tænker danskere på Instant Noodles, og det er forkert. De er lavet af mel, er grålige og smager en del bedre. I fjernsynet kører et syv timer langt show, hvor berømte mennesker bliver udsat for alt muligt underligt, men hvis de griner, får de smæk.

Helt bogstaveligt. Sortklædte mænd dukker pludselig op og vapper dem én bagi, så de alle sammen hyler.

Det er sjovt de første to timer.

Så begynder det at være latterligt, før det bare bliver til tidsfordriv.

Jeg går i seng klokken ni, for vi skal op klokken syv næste morgen.

For første gang samles hele familien om et måltid; der, klokken syv om morgenen den 1. januar. Måltidet ligner alt, vi udlændinge tænker om japansk mad. Ris, fisk, små stykker **kød**, grønsager i kilovis. Det smager fantastisk, og så gør det ikke så meget, at klokken er syv, og jeg er forkølet.

Det bedste ved japansk nytår er "Årspenge". Alle i familien giver penge til børnene.

Jeg får 700 kroner af folk, jeg knap kender.

Den sidste skoledag

Sidste skoledag dukker op.

Den føles egentlig normal.

Bortset fra, at jeg får gaver af folk, og hysterisk kræver deres adresser.

Da jeg tog hjemmefra, vidste jeg, at jeg ville se alle venner og min familie igen.

Denne gang ved jeg ikke, om det bliver sidste gang, at jeg ser dem.

Af min klasse får jeg en bog, hvor alle har skrevet en lille hilsen. Folk, jeg ikke har snakket så meget med, siger "du må ikke glemme os" og "du må ikke glemme japansk".

Min venner skriver minder - siger, at vi skal ses igen. Af dem får jeg også personlige kort. Min bedste veninde, Komatsu, giver mig et kort, hvor hun endda skriver engelsk.

»Jeg vil aldrig glemme dig, og glem ALDRIG os!! Jeg vil have dig til at komme tilbage til Japan, jeg glæder mig til at se dig igen.« Den sidste dag på skolen går hurtigt.

Jeg bruger hele eftermiddagen på at tage billeder, kramme og snakke om alt og intet.

I baghovedet overvejer jeg om det her bliver min sidste samtale med den pige, jeg nu snakker med, men da vi skilles siger vi, »vi ses«. Jeg håber det.

Sidste dag i Japan

Sidste dag i Japan, lørdag, bliver jeg ved med at mumle »sidste gang jeg ser den her station«. Jeg tager et billede af en tilfældig dør; det var jo den dør, jeg gik ind af, første gang jeg kom til den her by.

Jeg stopper, inden jeg når til porten til min skole. Vender mig rundt og kigger.

Mange mennesker kan prale af at have været i Japan; men jeg kan prale af at have gået i skole der, boet der, været japaner.

Jeg vinker farvel til min skole og finder kameraet frem, da jeg for sidste gang går hjem fra skole.

Søndag morgen er jeg stille.

Mit lyspunkt er, at det nok bliver sidste gang i lang tid, jeg tager opvasken; det slår mig, hvor sjovt det egentlig er. Et hightech-samfund som Japan, og alligevel har ikke en eneste af de familier, jeg er stødt ind i i løbet af året, haft en opvaskemaskine. For den sags skyld heller ikke tørretumbler eller fast internet.

Ting, jeg lægger mærke til, fordi jeg så Japan indefra.

I lufthavnen

I Narita lufthavn bliver jeg mødt af folk fra YFU. De hjælper mig med at checke ind - min bagage vejer halvdelen kilo for meget, men en smilende stewardesse siger, at det ikke gør noget. Jeg nåede ellers at overveje, om jeg kunne betale mig fra det med en femmer, eftersom det er alle de penge, jeg har på mig.

Jeg skal flyve alene. Det føles næsten helt melankolsk, og jeg bruger en time på at sidde på en bænk og kigge ud af vinduet. Tager et billede af min sidste japanske risbolle, før jeg stiger om bord på flyet.

Ved siden af mig i flyet sidder en ældre, japansk herre.

Han skal til Norge for at se nordlyset. Han virker begejstret over, at jeg kan snakke japansk. Jeg nyder at tale med ham. Ved, det bliver sidste gang i lang tid, jeg vil føre en japansk samtale. Overrasker mig selv over, hvor nemt det går for mig. Tænker på, hvordan mit japanske lyder om en uge.

Flyets mad bliver serveret med både bestik og pinde til.

Jeg overvejer et øjeblik at bruge bestikket, men ombestemmer mig. Det er nemmere at bruge pindene alligevel.

Den ældre mand, hr. Sekishita, vil høre om Danmark.

Jeg er blank; kan ikke komme i tanke om andet end Den Lille Havfrue.

Hvad var det egentlig, der var så spændende ved Danmark? Han siger, han er lige så imponeret over mit japanske, som at jeg kan spise med pinde.

Jeg bemærker, at 10 måneder i Japan ville have været en effektiv slankekur, havde jeg ikke lært mig selv at bruge pinde.

Timerne går hurtigt. Jeg ser den ene film efter den anden, selv om jeg undgår den med regnende frikadeller.

Pludselig siger piloten, at der er en time til landing. Mine ben syrer til, og min bagdel gør ondt. Jeg har kvalme, selv om jeg allerede har fået en hovedpinepille. Jeg tænker over det seneste år. Det føles, som har jeg bare sovet og haft en voldsomt livagtig drøm.

Jeg er tilbage

Hvem vil jeg være, når jeg kommer hjem? Vil nogen sige, at jeg har ændret mig? Vil jeg stadig være Laura, føle mig som Laura? Ja, beslutter jeg. Bare med lidt ekstra i bagagen.

Jeg hiver min taske ned fra hylden og følger strømmen ud af flyet.

Jeg går hen og giver min storebror et kram. Min far får et smil, og jeg ler til min mor.

Vender mig mod mine venner og siger min første danske sætning længe: »Hej! Har I set, det er Sidney Lee!« Kære Danmark, jeg er tilbage.

jpaarhus@jp.dk

- Med pengepungen og en lommeregner aftaler jeg med mine veninder, at vi skal til Asakusa, hvor det gamle Japans seværdigheder trækker turister året rundt. Sammen med mig er det fra venstre Keiko, Nariya, Ayako, Komatsu (min bedste veninde i Japan) og Yukie. Fotos: Laura Stenum
- Morgenmaden nytårsdag. Ris, fisk, **kød** og masser af grøntsager.
- Min klub på skolen, KBC. Pigen med armene om mig er Yui, og hende til højre for mig er Komatsu. Yderst til højre ses Akari, ovenover Ayana. Manden længst til højre er vores træner. KBC står for Keisen Basketball Club.
- Jeg tager et billede af min sidste japanske risbolle, før jeg stiger om bord på flyet.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

